VERS LA MISE EN ŒUVRE DE LA RÉSILIENCE

La *casita*, un outil simple pour un défi complexe

LES CAHIERS DU bice

La mission du BICE

Depuis 1948, le Bureau International Catholique de l'Enfance (BICE) est une organisation qui rassemble et anime un réseau d'acteurs engagés pour promouvoir et défendre la dignité de chaque enfant, être humain à part entière et sujet de droits.

Pour promouvoir et défendre l'enfant, acteur de sa vie et dans la société, le BICE œuvre conjointement au respect de sa dignité, de ses droits et de sa vie spirituelle en l'accompagnant sur un chemin de résilience.

Le travail de recherche, la formation, le plaidoyer pour influencer les politiques publiques et les projets de terrain en faveur des enfants en situation de vulnérabilité concourent à cette mission.

Le BICE est reconnu par le Saint-Siège comme une association de fidèles laïcs. Le BICE jouit du statut consultatif auprès des Nations Unies, de l'UNESCO, du Conseil de l'Europe, de l'Organisation Internationale de la Francophonie et de la Commission africaine des droits de l'homme et des peuples.

CONTACTS

BICE Siège social
70, Boulevard de Magenta
75010 Paris
Tel. : +33 (0) 1 53 35 01 00
Fax : +33 (0) 1 53 35 01 19
Email : contact@bice.org

BICE Secrétariat général
44 rue de Lausanne
CH-1201 Genève
Tel. : +41 (0) 22 731 32 48
Fax : +41 (0) 22 731 77 93

www.bice.org

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention.

VERS LA MISE EN ŒUVRE DE LA RÉSILIENCE

La *casita*, un outil simple pour un défi complexe

Stefan Vanistendael

Bureau International Catholique de l'Enfance

Paris - Genève, 2018

L'auteur

Stefan Vanistendael est sociologue et démographe de formation. Entré au BICE en 1979, c'est entre les années 1990 et 2016 qu'il approfondit l'approche résilience au sein de l'unité Recherche & Développement (R&D). Parmi les autres publications de Stefan Vanistendael dans les cahiers du BICE : *La résilience ou le réalisme de l'espérance : blessé mais pas vaincu*, *Résilience et spiritualité : le réalisme de la foi*, *Droits de l'enfant et résilience : deux approches fécondes qui s'enrichissent mutuellement*. Titres disponibles à l'achat sur www.bice.org (cf. p. 85).

Remerciements

Nombreux sont celles et ceux qui ont directement ou indirectement contribué à ce cahier, tant par l'aide fournie que sur les idées. Sans ces contributions, parfois très importantes, parfois discrètes, mais essentielles, ce cahier n'aurait pas pu voir le jour. Qu'ils en soient toutes et tous sincèrement et chaleureusement remerciés, même si je ne peux nommer ici que :

- Pour leur soutien sous différentes formes : mes collègues du BICE, membres du staff ou de la direction.
- Pour leurs partages d'idées sur la résilience et d'autres thèmes liés, à l'occasion de rencontres ou de collaborations : Stephen Aloor, Jorge Barudy, Brian Beavis, Paul Bouvier, Cristina Castelli, Jordi Cots, Boris Cyrulnik, Martine Dalger, Maria de las Olas Palmas, Yves Drevous, Wolfgang Edelstein, Anna Forés, Shirley Fozzard, Robbie Gilligan, Francesca Giordano, Alain Golay, Jordi Grané, Edith Grotberg, Tim Guénard, Margaret Harrison, Alexandre Jollien, Maria Angelica Kotliarenco, Blaise-Alain Krebs, Ramon Lascano, Jacques Lecomte, Jacques Lempers, Friedrich Lösel, Maggie MacCallin, José Maria Madariaga, Michel Manciaux, Sylvie Mansour, Stéphanie Metzger, Jeanne Meyer, Barbara Monroe, Jo Morreel, Mabel Munist, David Oliviere, Jean Pierre Pourtois, Gema Puig, Mará Isabel Riezu Ochoa, José Luis Rubio, Isabelle Rüttimann, Eugenio Saavedra, Gérard Salem, Nekane Sanchez, Dan Scheinfeld, Joachim Schreiner, Dolf Schweizer, Ana Giselle Silva Pañez, Frode Soebstad, Nestor Suarez, Pilar Surjo, Amandine Theis, Maurice Titran, Stanislaw Tomkiewicz, Letizia Toscani, Cristina Villalba, Jean Zermatten.

- Et particulièrement : Edgardo Menvielle et Luisa Maria Aguilar, les deux premières personnes avec qui j'ai pu partager et discuter de la toute première version de la *casita*, dans un hôtel à Santiago du Chili.
- Enfin : Patrick Haemmerle, ancien chargé de cours à l'université de Fribourg et ancien président de la Société suisse de psychiatrie et de psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent (SSPPEA), pour les multiples échanges et collaborations ainsi que sa relecture critique de la première version de ce cahier.

Si ce cahier a quelques qualités, c'est en grande partie grâce à ces hommes et ces femmes. Par contre, si le lecteur trouve des idées peu satisfaisantes, celles-ci restent de ma responsabilité.

Comme l'a dit le professeur Albert Jacquard lors d'une conférence : « Tôt ou tard, nous découvrons que nos meilleures idées viennent d'ailleurs » et ce texte ne fait pas exception à la règle.

Maquette : Grand M • Impression : Centr'Imprim •
ISBN : 979-10-96608-10-2 • Paris - Genève, 2018.

TABLE DES MATIÈRES

Préface 9
Avant-propos 11
Introduction : une porte s'ouvrant sur les chemins de la résilience 15
Prologue : une évolution spontanée et surprenante 19
a. À l'origine : un défi de communication au Chili 20
b. Une maisonnette aux usages inattendus 21
c. La maisonnette suscite des interrogations 22

1 **LA RÉSILIENCE : QUELQUES REPÈRES, NUANCES ET MISES EN GARDE** 25
a. De quoi parlons-nous ? 25
b. Un nom absent pour une réalité bien reconnaissable 26
c. Une réalité très présente, souvent sans la nommer, parfois mal comprise 27
d. L'enracinement de la résilience dans la vie 28
e. Critères de résilience 30
f. Une réalité bien nuancée 31

2 **LE CHEMIN VERS LA RÉSILIENCE, AU-DELÀ DES OBJECTIONS** 35
a. Pouvons-nous construire la résilience ? 35
b. La résilience n'est-elle pas réservée à une élite ? 36
c. La vie plus riche que certains de nos schémas 37
d. Les pistes se brouillent : le professionnalisme nécessaire, mais insuffisant 39

3 **QUELQUES ÉLÉMENTS POUR CONSTRUIRE LA RÉSILIENCE** 40
a. Santé et sécurité de base 40
b. Le lien, la rencontre 41
c. L'exploration et la découverte de sens 43
d. Deux éléments de sens facilement oubliés 46
e. Un défi particulier posé par le sens 48
f. D'autres éléments pour construire la résilience 48

4 **QUELQUES CONSIDÉRATIONS STRATÉGIQUES SUR LE CHEMIN DE LA RÉSILIENCE** 51

a. Acceptation de la situation de départ 51
b. Diagnostic des problèmes et des ressources 52
c. Un point positif 52
d. Du garagiste à l'enfant avec son jeu de construction 53
e. Équilibre stable entre risque et protection 53

5 **LA *CASITA* , UN MODÈLE SIMPLE POUR LA MISE EN ŒUVRE DE LA RÉSILIENCE** 56

a. La base de la mise en œuvre 56
b. Spécification de la deuxième étape par des questions 59
c. Spécification de la deuxième étape par des règles de vie 61
d. Quelques usages particuliers de la *casita* 62
e. Une réponse à un casse-tête fondamental 63
f. Une série d'autres avantages 63

6 **UN CHANGEMENT DE REGARD** 65

a. Changer de regard : rien de plus difficile 66
b. Changer de regard à petits pas... 66

7 **AVANT DE NOUS METTRE EN ROUTE, QUELQUES PIÈGES À ÉVITER** 74

En guise de conclusion : à la recherche de la vie 77

Annexes : pour approfondir davantage 78

1. Du point de vue mathématique : qualitatif ou quantitatif ? 78
2. Comment approfondir davantage ? Une sagesse qui intègre la science 78
3. Généraliser, comment ? 79

Lectures suggérées 82

Déjà parus dans la collection « Cahiers du BICE » 85

PRÉFACE

La résilience est un terme relativement nouveau, même s'il est utilisé depuis longtemps par des professionnels issus de différentes disciplines et s'il entre de plus en plus aujourd'hui dans le langage courant.

Au niveau scientifique, de nombreuses études sur ce concept ont permis d'en cerner les différentes nuances et de faire prendre conscience qu'il s'agit d'une construction complexe, multifactorielle, qui doit être analysée et appréhendée en profondeur sous tous ses aspects… et qui court parfois le risque d'être banalisée.

En adoptant cette perspective comme point de départ, le lecteur du présent ouvrage va découvrir un nouveau numéro de la série « Cahiers du BICE » rédigé avec la plus haute compétence et sensibilité (comme pour les autres…) par Stefan Vanistendael. Le texte vise à répondre, en partant de références théoriques mises à jour, à des interrogations pratiques que les professionnels se posent fréquemment : *comment accompagner un enfant en difficulté afin qu'il se développe positivement ? C'est-à-dire, comment l'aider à être résilient ?* Les réponses découlent de la riche expérience de l'auteur et de ce que, tout au long de ses 70 ans d'existence, le BICE a su observer, étudier et expérimenter sur le terrain, y compris au travers de projets de prévention des vulnérabilités et de soutien à l'enfant qui reposent largement sur la méthodologie de la résilience.

Aussi, grâce à Stefan Vanistendael, le BICE est désormais reconnu internationalement pour son travail de diffusion et de promotion de ce concept. Celui-ci a su démontrer sa fécondité à ceux qui, au quotidien, œuvrent pour garantir la croissance intégrale des enfants qui doivent, non sans difficulté et souffrance, faire face et s'adapter à des situations de fragilité et à des changements significatifs dans leur propre vie.

Plusieurs facteurs contribuent à la pleine construction de l'enfant et celui-ci est acteur et partie prenante de ce processus, dans son contexte et dans le moment historique où il vit.

L'interdisciplinarité des interventions et les différents backgrounds professionnels des *tuteurs de résilience* ne sont donc pas un simple choix technique. Au contraire, ils découlent naturellement du fait que l'enfant n'est jamais réductible à la seule sphère biologique, affective, cognitive, relationnelle ou à la seule dimension spirituelle ; il est un tout, dans un ensemble complet et intégré qui ne se prête pas à des parcellisations.

Le modèle de la *casita* (petite maison) est ainsi un outil qui va dans ce sens et nous fait comprendre justement ceci : nous pouvons et nous devons construire la résilience en préparant, métaphoriquement, un terrain fertile, en limitant *les facteurs de risque*, de déstabilisation et en promouvant *les facteurs de protection*, appelés aussi *facteurs de résilience*, symbolisés par les chambres dans la maison. Par ailleurs, grâce à ce modèle, éducateurs, assistants sociaux, psychiatres, psychologues, tuteurs au sens large du terme, peuvent jouer un rôle précis qui entraine un véritable changement épistémologique. Changement qui permet de ne pas se focaliser uniquement sur le diagnostic des dysfonctionnements, des pathologies et des traumatismes, mais de se concentrer plutôt sur les éléments qui aident l'enfant à se construire et à se régénérer.

Le travail de Stefan Vanistendael et du BICE nous guide sur ce chemin. Pas à pas, ils nous ouvrent à l'espérance concrète qu'il est possible d'œuvrer pour le bien de l'enfant.

Prof. Cristina Castelli
Vice-présidente du BICE
Directrice de l'Unité sur la Résilience,
Université catholique du Sacré Cœur de Milan

AVANT-PROPOS

Voici une invitation à lire ce cahier sur le modèle de la casita,*qui facilite la mise en œuvre de la résilience dans des situations très diverses. Elle est signée par le Professeur Alain Golay, des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). Il a été parmi les premiers en Suisse, avec ses collègues, à se pencher activement sur la résilience, bien au-delà d'un intérêt abstrait ou purement intellectuel.*

On comprend cet intérêt. Comme médecin, il est engagé auprès des malades chroniques et des personnes en situation de handicap. Pour ces patients comme pour les personnes qui les soutiennent, le défi opérationnel n'est pas la guérison parfaite, mais souvent la construction d'une vie qui intègre la maladie ou le handicap. Une telle construction exige une attention particulière pour toutes les ressources positives que l'on peut découvrir et mobiliser, chez le patient comme dans son entourage. Le diagnostic et le suivi médical restent donc nécessaires mais sont insuffisants, incomplets face aux réalités de la vie. Toute personne concernée, du patient au médecin spécialisé, doit regarder beaucoup plus loin, scruter des horizons plus larges. Un regard qui embrasse vraiment la vie, du "simple" quotidien avec ses ennuis, ses hobbies et ses petits plaisirs, jusqu'aux questions plus profondes, comme celle du sens. Il s'agit d'un défi énorme, mais passionnant.

Le lien avec la résilience, cette capacité à surmonter des difficultés très graves, est évident, quasi "naturel", tout en étant très riche et complexe. Ce défi est semblable, à tous les âges, pour des enfants comme pour des adultes, mais chacun le vit à sa manière, dans sa situation singulière et l'étape de vie où il se trouve.

Stefan Vanistendael

Le modèle de la *casita* : à la recherche de ressources pour construire la résilience

Comme médecins, nous sommes formés à chercher des pathologies, à diagnostiquer une maladie, en fait, à évaluer ce qui ne fonctionne plus. Avec notre approche psycho-pédagogique en éducation thérapeutique du patient, nous nous centrons sur les besoins de ce dernier, sur ses ressources afin de co-construire avec lui son traitement. Cette approche positive de la santé nous incite à moins regarder ce qui ne va pas, mais plutôt à magnifier ce qui va encore bien. Chaque patient a toujours des ressources insoupçonnées et la *casita* peut nous aider à chercher avec lui ses ressources.

La *casita* est d'utilisation simple, elle parle à des personnes d'âges, de situations, de langues et de cultures très différents. Cette image de maison symbolise un foyer, un chez-soi. Même des patients démunis, précarisés, sans domicile fixe, pourront s'y retrouver. Pour nous soignants, cette *casita* devient un outil de communication très puissant pour travailler avec le patient.

Je me souviendrai toujours d'un patient qui m'a avoué que sa maisonnette était devenue sa voiture… Et nous, soignants, qui lui demandions pourquoi il ne prenait pas ses médicaments depuis 6 mois ! En absence de liens humains, la *casita* n'a pas de fondations.

J'interrogeais une autre patiente, cherchant à savoir comment elle vivait : « Qui sont les amis qui comptent le plus pour vous ? Quels sont vos liens familiaux ? » À ma grande surprise, elle me répondit : « Mon chien et vous ». J'étais interloqué : je la suivais depuis plus de 8 mois pour un diabète déséquilibré et je représentais le seul habitant de sa *casita*.

Lors de sa dernière consultation, juste avant Noël, une autre patiente encore me dit « Au revoir ». Elle me faisait ainsi comprendre qu'elle voulait en finir. Atterré, je lui demandais quel était le sens de sa vie, mais, surtout, ce qui l'avait soutenue lorsqu'elle avait eu à subir des horreurs indescriptibles. « Ma religion », me répondit-elle, après un long silence, « le curé du village, j'allais me réfugier à l'église ». Le rez-de-chaussée de la *casita* mentionne la capacité à découvrir un sens à sa vie. Après un long

entretien, elle me promit de ne pas mettre fin à ses jours : elle irait aider le curé auprès des démunis, des blessés de la vie.

Je fus également marqué par l'histoire d'un banquier suisse. Il arriva un jour en pleurs à la consultation. Bel homme, la cinquantaine, père de famille, il venait d'être licencié. Ce chef de département avait tout misé sur sa carrière. Il s'était montré extrêmement peu présent à la maison et sa femme demandait le divorce. Le contrôle de son diabète était, de plus, désastreux. Vu la situation, nous avons effectué ensemble une *casita*. Accaparé par son travail, il n'avait plus voyagé par plaisir depuis longtemps et avait arrêté le sport, loisir qu'il adorait dans sa jeunesse. Les voyages et le sport furent pour lui des ressources qui lui permirent de dépasser cette période difficile. Il se fit de nouveaux amis sportifs et partit, avec eux, en voyage pour courir plusieurs marathons. Il s'occupa enfin de ses enfants et sa femme donna une seconde chance à leur mariage. Un nouveau travail vint, plus tard, consolider sa *casita* de ressources.

À l'étage de la *casita*, quelques éléments sont importants pour construire la résilience. Notre banquier avait négligé les liens affectifs avec sa famille (fondations) et avait soudainement perdu ses compétences en étant licencié (étage). Son estime de soi avait chuté dramatiquement avec cette double perte de liens et de compétences. C'est le sport, ses amis sportifs, ses voyages, qui lui ont permis de rebâtir un socle de sens, de retrouver ses repères familiaux, puis professionnels. La reconstruction de sa vie est repartie d'un point positif.

Dans ces trois exemples, la recherche de ressources a permis d'humaniser non seulement la relation mais aussi l'acte professionnel. L'intervention professionnelle peut ainsi s'articuler avec la vie, vie où se trouvent tant de ressources qui sont autant des liens positifs, forts, et porteurs de sens. De petites ressources, de petites découvertes, donnent un « socle » de sens à la vie.

Cette *casita* d'apparence simple peut fournir d'innombrables utilisations. Une première étape consiste à prendre conscience des différentes chambres de la *casita*. Ensuite, il faut choisir quelle chambre de ressources peut être travaillée, éventuellement quelles règles de vie - au moins une par chambre – peuvent être mises en place. Le modèle de

la *casita* peut aider à guider l'entretien, à le structurer en dessinant cette *casita*. Il permet de refléter l'histoire de vie, de diagnostiquer des problèmes et des ressources. Il nous conduit à changer notre regard sur le patient, qui n'est plus une personne à problèmes, mais un être humain avec des ressources insoupçonnées et une dimension de vie spirituelle.

Prof. Alain Golay
Chef du Service d'Enseignement
Thérapeutique pour Maladies Chroniques
Hôpitaux Universitaires de Genève

INTRODUCTION : UNE PORTE S'OUVRANT SUR LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE

« *Je ne peux rendre une personne meilleure que par le reste de bonté qui est en elle.* »[1]

Emmanuel Kant, philosophe (1724 – 1804)

Voici pour débuter ce cahier sur la construction de la résilience, la sagesse d'un grand philosophe, qui résume en une seule phrase le fondement essentiel d'une « pratique de la résilience ». Cette formule qui n'utilise pas le mot « résilience » a été écrite par Kant plus de 150 ans avant que les scientifiques ne mettent en évidence le concept de « résilience ».

Malgré la clairvoyance d'Emmanuel Kant, malgré la présence de la résilience – cette capacité à croître dans l'adversité - dans bien des légendes, dans la littérature, dans des biographies et dans la vie tout simplement, il a fallu attendre la fin du 20e siècle pour que la résilience soit explicitement « découverte », reconnue, nommée et étudiée.

La résilience a d'abord été étudiée dans le milieu anglophone, car le mot y apparaît avec plusieurs décennies d'avance sur les autres langues.

Quelques années après la Seconde Guerre mondiale, Emmy Werner[2] et ses collègues ont commencé à Hawaï une recherche fondatrice de la résilience humaine. Ils ont suivi pendant plus de 30 ans le développement d'enfants étant nés et ayant grandi dans des situations très difficiles. Ils ont découvert, avec une surprise grandissante, qu'un bon nombre d'entre eux se développaient en adultes équilibrés.

Depuis cette étude, le sujet de la résilience humaine a pris une ampleur exceptionnelle. Les études publiées se comptent par milliers, en différentes langues, et sur le terrain il existe beaucoup d'initiatives qui se

1 - Traduction de l'allemand : « Ich kann niemanden besser machen als durch den Rest des Guten das in ihm ist ». Voss, L. (éd.). Kant's sämmtliche Werke: In chronologischer Reihenfolge, Volume 8, Partie 2, p. 620.
2 - Emmy Werner. Psychologue américaine d'origine allemande qui a réalisé une recherche longitudinale sur la résilience des enfants sur l'île de Kauai (Hawaï) sur plus de 30 années.

disent inspirées par la résilience. Dans ce foisonnement impressionnant, une question pratique se pose régulièrement : comment passer de l'observation de la résilience, et de l'inspiration qui en résulte, à un soutien concret à la construction de la résilience ?

Le présent cahier propose une réponse pratique à ce défi, en tenant compte de plusieurs sources d'information et de plusieurs contraintes, et en faisant un véritable mélange - comme en cuisine pour préparer un potage en utilisant des légumes et des herbes, mais dosés avec soin :

- plusieurs idées trouvent leur origine dans la recherche scientifique et se sont confirmées dans la réalité de la vie en dehors de la recherche. On peut nommer, entre autres, l'importance cruciale de l'acceptation fondamentale de l'enfant comme personne, même si on n'est pas d'accord avec son comportement ;

- quelques idées et surtout beaucoup de nuances et de précisions viennent de l'écoute de l'expérience pratique de professionnels et de bénévoles dans plusieurs pays et cultures, dans un large éventail de domaines d'engagement : le travail social, l'enseignement, l'éducation spécialisée dont les éducateurs de rue, les soins pour les malades chroniques, les soins palliatifs, les aumôneries de prison ou d'hôpital, la spiritualité, l'expression artistique, la psychothérapie et particulièrement la logo-thérapie, des programmes de soutien aux familles en difficulté avec des enfants en bas âge, la prévention multidisciplinaire du suicide... Je ne suis, évidemment, aucunement spécialiste de tous ces domaines, mais j'ai pu écouter et apprendre des personnes qui y sont engagées ;

- l'expérience de la vie plus largement, comme la famille, les amis, les rencontres, des textes inspirants, des œuvres d'art de toute sorte, ainsi qu'une certaine sagesse spirituelle... à ne pas négliger.

Face à un tel mélange de sources, il est impossible de déterminer avec précision l'origine des idées, à quelques exceptions près. J'y ai donc renoncé, hormis pour les dites exceptions. Néanmoins, le lecteur trouvera à la fin de ce cahier une petite liste de lectures recommandées. Celle-ci n'est aucunement exhaustive, mais elle peut représenter une bonne base pour ceux voulant approfondir le sujet de la résilience.

Ce texte tient compte de la science sans être un document scientifique. Il cherche à inspirer et à soutenir concrètement une grande variété

d'acteurs sur le terrain, professionnels ou bénévoles. Cependant, on n'y trouve pas de recettes toutes faites, ni de procédures standardisées, parfois contraires à la nature de la résilience. Ce texte sera peut-être aussi utile pour toute personne intéressée, « simplement » engagée dans la vie quotidienne, cet énorme terrain où nous pouvons faire discrètement, mais effectivement, tant de bien.

La résilience est, parfois, devenue victime de son succès, par exemple à travers une compréhension hâtive et superficielle, pouvant entrainer de faux espoirs ou d'autres dérapages ou encore, en voulant transformer la réalité vivante de la résilience en un système mécanique. Ce texte cherche une autre voie, un peu plus difficile : celle de rester proche de la réalité vivante de la résilience, faite de nuances et de petites touches, au détriment d'une clarté absolue et totalement limpide. Ces nuances ne sont pas des pirouettes intellectuelles, mais une expression du respect devant la réalité concrète de la vie. En même temps, le texte veut rester accessible à un public intéressé. Équilibre difficile.

Au cœur de ce cahier, on trouve le modèle de la *casita* – pour la mise en œuvre de la résilience – un modèle qualitatif, non chiffré, proche de la vie. Le lecteur ne trouvera pas d'explications théoriques, mais une variété d'exemples concrets. Il pourra utiliser les cadres d'interprétation qui lui conviennent, pourvu que ceux-ci respectent la richesse de la vie. Cette démarche peu habituelle veut contribuer à une mise en œuvre responsable de la résilience. Il y en a certainement d'autres. Avec la résilience, le dogmatisme n'est pas de mise, seule l'écoute de la vie l'est.

Ce cahier ne parle pas non plus de la distinction entre « ressources internes » et « ressources externes », souvent mentionnée dans les textes sur la résilience. La raison en est simple : ce texte se construit autour du modèle de la *casita*, qui expose des facteurs de résilience, tous genres confondus. Dans cette perspective très pragmatique, les ressources externes et internes sont souvent enchevêtrées. Mais si ce modèle ne les mentionne pas explicitement en deux catégories séparées, il n'empêche pas d'opérer cette distinction si elle s'avère utile.

Dans un tel texte, il est inévitable qu'il y ait quelques répétitions, car certaines idées éclairent plusieurs questions différentes. Espérons que ces répétitions n'irritent pas trop, mais permettent, au contraire, de confirmer des points importants, selon le vieil adage latin : « *Repetitio est mater studiorum* » (la répétition est mère d'apprentissage).

L'incitation à rédiger ce texte n'est pas venue immédiatement après avoir dessiné la *casita*, mais une dizaine d'années plus tard, suite à des développements très surprenants, aucunement anticipés et encore moins recherchés. L'histoire de la naissance étrange de ce modèle, un peu à contre-courant, est expliquée ci-après. Elle éclaire peut-être aussi un peu la démarche curieuse décrite ci-dessus. Le lecteur verra que ce texte est comme « poussé » par les réalités du terrain. C'est dans ce sens aussi qu'il ne sera jamais « achevé », et qu'il pourra toujours évoluer, à partir des réalités de la vie. Mais espérons que le présent texte, un peu inhabituel, sera un soutien modeste, mais nuancé et valable, à la mise en œuvre de la résilience, dans une variété de situations, sans en faire un dogme. Bonne lecture et bonne pratique !

PROLOGUE : UNE ÉVOLUTION SPONTANÉE ET SURPRENANTE

Il existe plusieurs modèles qui résument et organisent les facteurs contribuant à la résilience, souvent appelés facteurs de protection. Par exemple, le schéma très pratique développé par Edith Grotberg[3] – une des pionnières en matière de résilience et ses applications – met en évidence, dans une situation concrète, les facteurs de résilience en les regroupant en trois catégories : je suis – j'ai – je peux (cf. lectures suggérées p. 78). Il existe d'autres démarches, chacune avec ses avantages et ses inconvénients. N'en faisons pas des vérités absolues ni des idéologies. Il s'agit d'utiliser ce qui convient à la situation que l'on doit affronter.

Au cœur de ce cahier se trouve le dessin très schématique d'une maisonnette représentant certains facteurs de résilience – aussi appelés facteurs de protection (cf. p. 20). Cette maisonnette s'appelle *casita*, un mot espagnol, car elle a vu le jour durant un atelier de formation au Chili. Le mot espagnol est resté car il est facilement prononçable dans beaucoup de langues – un avantage considérable quand on travaille dans différents pays et cultures. Dans la *casita*, chaque chambre, et même le sol sur lequel elle est construite, représente un facteur potentiel de résilience dans sa *généralité*. Par exemple, l'acceptation fondamentale de l'enfant comme personne, indépendamment des aléas de son comportement, se trouve dans les fondements de la maisonnette. Mais il est évident que ce type d'acceptation peut prendre des formes très nombreuses et variées, en famille, dans les rencontres, avec des amis, ... Nous parlons souvent d'enfant car le BICE défend la dignité et les droits de l'enfant. Mais la *casita* peut tout aussi bien être utilisée pour des adultes.

Les facteurs de résilience retenus dans la *casita* se retrouvent dans beaucoup de pays, de cultures et de problématiques, sans en faire une règle absolue, et certainement sans exclure la possibilité de trouver d'autres facteurs de résilience. Mais, même avec ces limites, la *casita* peut aider à orienter des intervenants professionnels, des bénévoles et des chercheurs dans plusieurs domaines.

3 - Edith Grotberg (1918-2008). Psychologue américaine qui a réalisé des recherches sur les facteurs de résilience dans plusieurs continents.

a. À l'origine : un défi de communication au Chili

Au départ, cette *casita* fut simplement conçue comme un moyen de communication permettant de présenter des facteurs de résilience de façon visuelle. Rien de plus. Une telle représentation sous forme de maison est plus claire que de multiples pages de texte pour exprimer des facteurs de résilience. La *casita* fut conçue à Santiago du Chili pour faire face à un défi de *communication* sur la résilience durant un atelier pour des psychologues, des travailleurs sociaux et des éducateurs de l'œuvre « Hogar de Cristo » qui a une ample expérience sociale et éducative au Chili. Comment représenter de façon simple et compréhensible quelques facteurs de résilience, non pas comme des entités isolées, ni comme une check-list machinale, mais comme un ensemble humain, cohérent et flexible, nécessaire pour une action sur le terrain ?

La solution était simple – une fois trouvée ! Chaque facteur de résilience est représenté par une chambre de la maisonnette, celle-ci symbolisant la cohérence de l'ensemble de ces facteurs. Une telle représentation a un avantage supplémentaire : l'architecture de la maisonnette, l'ordre des chambres, permettent aussi d'introduire un certain ordre de priorité dans les facteurs de résilience, mais de manière flexible, ouverte aux changements, selon les réalités du terrain. Par exemple, si l'acceptation fondamentale de la personne se trouve à la base de la maison, l'estime de soi est représentée comme une chambre plus petite au premier étage.

Le succès fut immédiat auprès du public chilien : les participants de l'atelier redessinaient les plans de la *casita* selon leurs propres expériences, mais les facteurs de résilience du schéma de base restaient présents. Certains avaient spontanément ajouté un chauffage à la *casita* avec une cheminée sur le toit, afin d'exprimer un facteur de résilience essentiel dans la sensibilité et la culture chilienne : « *el cariño* ». Ce mot intraduisible – comme tant de mots qui touchent des réalités profondes de la vie – se situe entre l'amour, l'affection, la tendresse et la chaleur humaine. Cette première expérience permettait déjà de voir que la *casita* pouvait intégrer des diversités et des richesses culturelles.

Cependant, à ce moment-là, la limite de ce modèle était claire : c'était un outil de communication qui avait permis de représenter les facteurs de résilience durant un atelier au Chili, rien de plus. Une erreur, heureusement, comme nous allons le voir.

b. Une maisonnette aux usages inattendus

Progressivement, des professionnels et des bénévoles, dans des pays, cultures et problématiques différents, ont commencé à utiliser spontanément cette maisonnette, non seulement comme représentation des facteurs de résilience, mais comme instrument de travail, adaptable aux besoins spécifiques de chacun. Par exemple :

- pour structurer des conversations individuelles, thérapeutiques, exploratoires ou autres. C'est le cas d'une psychologue travaillant en Suisse avec un enfant de parents réfugiés, de l'aumônerie pour enfants en pédiatrie à l'hôpital universitaire de Lausanne, d'une aumônerie de prison en France, d'une pédiatre en France ;

- pour former le personnel médical, comme une méthode parmi d'autres, afin de mieux focaliser les entretiens du personnel médical avec les patients sur les ressources de ceux-ci et sur la construction de leur vie et pas seulement sur les seuls aspects médicaux de leur maladie. C'est le cas du département des maladies chroniques à l'Hôpital Universitaire de Genève ;

- pour formuler concrètement une philosophie de fonctionnement institutionnel dans des écoles en y impliquant tout le personnel, les enfants eux-mêmes et, dans la mesure du possible, les parents. C'est le cas dans quelques écoles primaires au sud des Pays-Bas, ainsi que dans des écoles en Bulgarie ;

- afin de réfléchir sur les activités potentielles d'un projet pour enfants en situation de rue. C'est le cas en Amérique centrale où le directeur de ce projet avait constaté que rien n'était prévu dans les domaines « découverte de sens » et « humour constructif » suggérés par ce modèle – du moins pas explicitement ; il réfléchit à la façon d'introduire ces éléments plus directement, sous forme d'activités spécifiques ;

- comme réflexion et inspiration pour l'action face au défi de l'anorexie de certains jeunes, en Espagne ;

- comme base d'échanges avec un groupe de personnes âgées en gériatrie, en Espagne ;

- comme soutien à la réflexion sur les réalités du travail social, à Bristol en Angleterre ;

- comme appui à une formation sur la résilience dispensée par un policier genevois à son équipe.

Et évidemment, pour représenter des facteurs de résilience – souvent appelés facteurs de protection !

Cette liste n'est pas exhaustive. Ce sont des échos que j'ai reçus, spontanément, souvent par hasard, parfois aussi parce que les personnes intéressées par la *casita* sur le terrain me sollicitaient pour une collaboration, comme aux Pays-Bas. Le développement du modèle de la *casita* résulte ainsi d'actions spontanées, sans aucune promotion ni programme de diffusion. Certaines publications peuvent avoir suscité un intérêt sur le terrain, comme un cahier du BICE sur la résilience ou le livre *Le bonheur est toujours possible*. *Construire la résilience*, que j'ai rédigé conjointement avec Jacques Lecomte et contenant une annexe sur la *casita*. L'évolution spontanée et convergente du modèle de la *casita* n'en est-elle pas d'autant plus convaincante ?

c. La maisonnette suscite des interrogations

Pour autant que nous puissions le savoir, la *casita* est bien accueillie sur le terrain : l'image de la maison, symbole d'un foyer, d'un chez-soi, semble fortement contribuer à cet accueil positif. Une maison parle plus qu'une simple check-list ou qu'un simple schéma, trop froid et trop abstrait par comparaison. Même des personnes très démunies peuvent se retrouver dans la *casita*, et comprendre de quoi il s'agit.

Ce qui précède permet de saisir que le glissement spontané de la *casita* sur le terrain d'un pur moyen de communication vers un outil de travail, parfois très simple, parfois très élaboré est le fruit d'une évolution tout aussi surprenante que positive.

Finalement, cette évolution surprenante a inspiré - bien des années après cet atelier initial au Chili – quelques questions : si plusieurs personnes engagées de façons très variées sur le terrain s'approprient spontanément ce modeste modèle de la *casita*, quelle est son attraction ? Est-ce que la *casita* répond à certains défis rencontrés sur le terrain ? Si oui lesquels ? Et comment ?

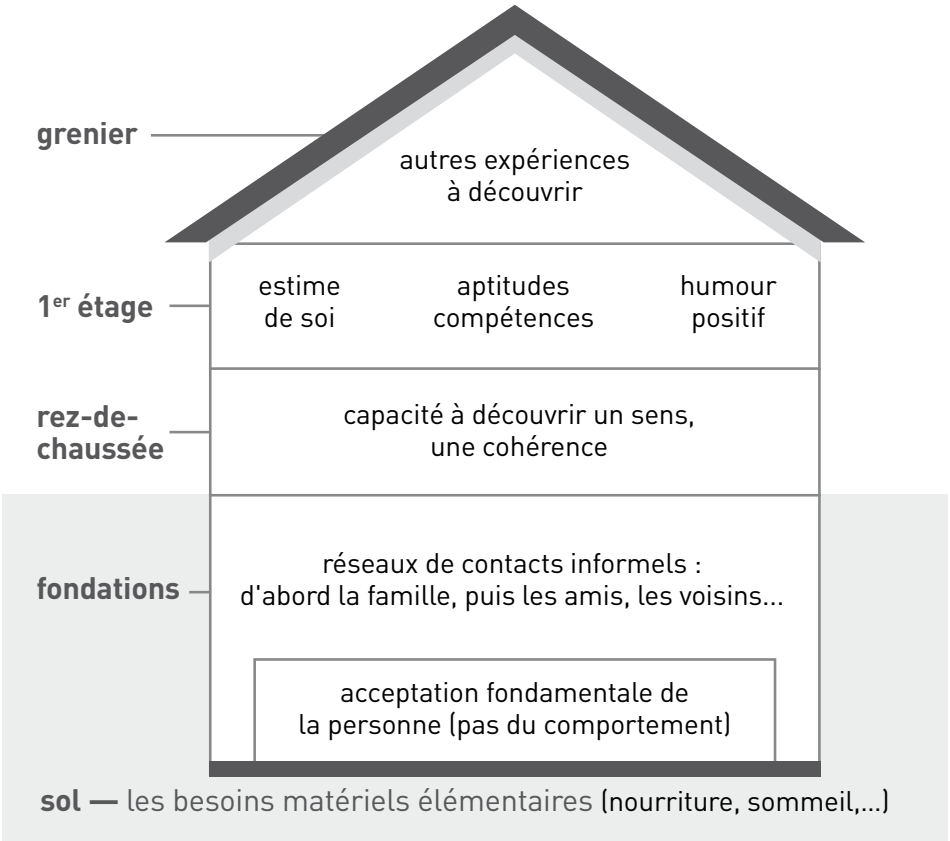
Car rappelons-le, au départ, il ne s'agissait aucunement d'un modèle inventé pour être appliqué sur le terrain et répandu grâce à des efforts délibérés dans le cadre d'un vaste programme. Au contraire, c'était un modèle pensé pour répondre à un besoin limité de communication, qui a été spontanément transformé en plusieurs outils de travail, par une variété d'acteurs de terrain qui ne se connaissaient pas, qui ne se sont pas coordonnés entre eux, engagés dans des situations très diverses, en différents pays et continents.

Il ne s'agit pas d'une idée issue de grandes recherches et qu'on essaie de tester et d'implanter sur le terrain – une démarche classique – mais bien au contraire de quelques expériences non prévues sur le terrain qui signifient discrètement l'importance – toujours relative – de l'idée d'origine. Si la *casita* a une certaine valeur et une certaine validité, celles-ci peuvent trouver leur origine dans la spontanéité de cette démarche, qui a émergé dans plusieurs lieux très différents, mais de façon convergente. L'émergence de la *casita* s'est faite, dans un sens, d'une manière opposée à une logique plus classique de découverte, de développement et de diffusion d'idées. Néanmoins, une telle émergence n'est pas forcément en contradiction avec une telle logique. Encore faut-il essayer d'expliciter certains des éléments valorisants de la *casita*, en espérant que les personnes engagées sur le terrain puissent en bénéficier. C'est le sujet d'un chapitre ultérieur.

Ici, je présente seulement le schéma de la *casita* afin d'en avoir déjà une image de référence sans autres explications.

Toutefois, pour bien comprendre les possibilités et les limites de la *casita*, il faut d'abord étudier plusieurs réalités, autant de défis dont la *casita* doit tenir compte, ne fut-ce que de façon implicite : les nuances et certaines objections à la mise en œuvre de la résilience, quelques éléments pour sa construction, ainsi que des stratégies d'engagement. C'est seulement après une exploration de ces défis que la *casita* sera décrite en profondeur et que l'on pourra comprendre comment elle permet de résoudre certains problèmes. Après cette présentation de la *casita*, nous pourrons mieux saisir et approfondir le changement de regard inspiré par la résilience et comment la *casita* peut aider à le soutenir. Dans les annexes, viendront encore quelques approfondissements supplémentaires.

La *casita* : la construction de la résilience



1 LA RÉSILIENCE : QUELQUES REPÈRES, NUANCES ET MISES EN GARDE

Avant d'approfondir les questions sur la « construction de la résilience » et la *casita*, une introduction à la réalité de la résilience s'impose. Même en nous limitant à la seule résilience humaine, le sujet est déjà vaste, soutenu par des milliers de publications et références en plusieurs langues. Qui peut prétendre maîtriser un tel domaine ? Toute recherche, toute réflexion se limite à un tâtonnement de la réalité et, en dernière instance, la vie elle-même reste notre grande école de la résilience, notre ultime référence. La petite introduction qui suit n'est donc aucunement exhaustive. Néanmoins, elle se veut nuancée et est orientée vers la pratique, le soutien à la construction de la résilience.

a. De quoi parlons-nous ?

La résilience est la capacité des personnes ou des groupes humains à se développer positivement, à croître en présence de très grandes difficultés. Définition pragmatique sans prétentions intellectuelles. Cette définition nous permet de cerner plus ou moins de quoi nous parlons, mais elle sera nuancée dans ce qui suit. En l'absence d'une définition universellement reconnue, elle permet d'ouvrir la réflexion. Cette absence de définition claire et unique peut surprendre, mais elle est caractéristique de plusieurs réalités fondamentales de la vie, comme par exemple le temps, l'amour, ou même l'humour et pour les croyants « Dieu ».

Cette petite définition dit bien « en présence de grandes difficultés », car le développement positif se fait parfois « en dépit » de telles difficultés, parfois « grâce à », et souvent par un mélange des deux. En pratique, on voit parfois que les difficultés peuvent avoir un effet « déclencheur ». La personne se rend compte de certaines capacités, de ressources intérieures qu'elle a sans le savoir, car elle n'en avait peut-être pas eu besoin dans une vie plus tranquille. Ou encore, comme le dit un vieux dicton : « C'est dans les difficultés qu'on reconnaît ses vrais amis. » Dans ce cas, les problèmes nous révèlent des ressources de notre entourage.

b. Un nom absent pour une réalité bien reconnaissable

La réalité de la résilience humaine a toujours existé, mais peu de langues semblent avoir développé un mot pour le dire. Il existe des milliers de langues sur terre, mais à notre connaissance, seuls l'anglais (« *resilience* » ou « *resiliency* ») et peut-être l'estonien ont un mot pour la résilience humaine. Le néerlandais a développé une traduction très adéquate, mais trop longue pour un usage quotidien commode (« *doorgroeivermogen* », c'est-à-dire la capacité à continuer de croître à travers...).

Toutefois, même en l'absence de mot pour le dire dans la langue du pays, je n'ai jamais rencontré un public ayant un peu d'expérience de vie qui ne reconnaissait pas facilement la réalité de la résilience, du Chili à Taiwan, de la Suède à la Côte d'Ivoire. On a d'ailleurs connu le même défi en français avant la popularisation de la notion de résilience humaine dans les régions francophones, surtout par Boris Cyrulnik. Cependant, il suffit d'une petite introduction et d'un exemple parlant, comme le témoignage du journal d'Anne Frank ou la vie de Nelson Mandela, pour que le public saisisse cette réalité de la résilience et *la reconnaisse dans sa propre expérience*. Après l'éclairage de cette reconnaissance vient souvent le désarroi de ne pas pouvoir dire cette réalité. Parfois, le problème a été résolu en adaptant le mot anglais à sa propre langue : résilience, resilienza (en italien), Resilienz (en allemand), ... Il n'est pas évident de reconnaître si facilement une réalité pour laquelle sa langue maternelle n'a pas de mot la reflétant. Cependant, le fait de reconnaitre cette réalité grâce à une simple explication et un exemple démontre que ce n'est pas un phénomène éphémère.

En français, on a choisi le mot « résilience » puisqu'il existait déjà en physique et on a étendu son application à la réalité humaine. Faisons attention : si la réalité physique de la résilience est de l'ordre du rebondissement, comme un ressort, la réalité humaine de la résilience est de l'ordre de la croissance à travers les difficultés, *vers une nouvelle réalité qui intègre et dépasse le passé*. Par exemple, un enfant maltraité ne peut revenir en arrière pour retrouver son passé avant la maltraitance, comme si rien de mal ne s'était passé. Néanmoins, il peut croître vers une nouvelle étape de vie, avec l'aide appropriée, professionnelle et/ou autre. Cette dernière possibilité ne justifie aucunement la maltraitance ni ne minimise les efforts nécessaires à la prévention.

c. Une réalité très présente, souvent sans la nommer, parfois mal comprise

Durant notre enfance, nous avons peut-être entendu le conte du Petit Poucet, et bien d'autres histoires nous parlant de résilience sans le dire. Nous avons peut-être lu le journal d'Anne Frank, le journal de guerre d'Etty Hillesum[4] ou l'autobiographie de Tim Guénard[5] ou des textes de Primo Levi[6]. Les lecteurs de la Bible connaissent dans l'Ancien Testament l'histoire de Joseph, trahi par ses frères, qui devient vice-roi d'Egypte, pardonne et accueille ces mêmes frères qui l'avaient trahi. Le nombre de documents témoignant de résilience sans utiliser le mot est considérable. Même la sagesse populaire en parle implicitement : « À quelque chose, malheur est bon. » Nous avons toujours connu la réalité humaine de la résilience, sans avoir un mot pour le dire. D'ailleurs, comment l'humanité aurait-elle survécu sans une forme de résilience pendant ces milliers d'années d'histoire parsemées de tribulations et de désastres de toute sorte, épidémies, guerres et famines ?

D'emblée, nous pouvons comprendre que cette réalité n'est pas seulement utile pour les enfants dont nous nous occupons. Elle peut également concerner des adultes, en fait *tout être humain*. La résilience peut être utile dans la vie professionnelle comme dans la vie privée. Nous ne cherchons pas seulement à contribuer à la résilience des victimes, mais aussi à celle du personnel éducatif, social, soignant, judiciaire, à celle des détenus ou à celle des aumôniers… Si les applications peuvent être très diversifiées, certains facteurs de résilience semblent rester stables à travers les cultures et les problématiques.

La réalité de la résilience peut être sous-estimée par certains professionnels très compétents. Une personne qui réussit à surmonter des difficultés et à développer une vie heureuse et pleine de sens sort presque, par définition, du champ d'observation des professionnels de l'aide. En effet, le personnel médical, les assistants sociaux, les psychologues et les psychiatres s'occupent en principe de personnes qui vont mal. Il existe une exception importante : les enseignants. Ces derniers ont une perspective très particulière, plus ouverte : ils voient des enfants qui vont plus ou moins bien. Parmi eux se trouvent des enfants heureux, mais aussi des enfants en difficulté, faisant parfois preuve de

4 - Etty Hillesum (1914-1943) est une sorte d'Anne Frank adulte qui témoigne elle aussi dans un journal et dans des lettres datant de la Seconde Guerre mondiale de son extraordinaire maturation humaine dépassant angoisses et souffrances de guerre.
5 - Tim Guénard (1958-) a été abandonné tout petit par sa mère, presque battu à mort par son père et après une adolescence violente et cabossée a réussi à fonder - avec ses fragilités - une famille et à accueillir des jeunes en détresse.
6 - Si c'était un homme, Pocket, 1998.

résilience. On apprend à les connaître quand on découvre leur histoire, et le vécu dans leur entourage.

Le succès que la résilience a connu auprès des chercheurs et du grand public dans de nombreux pays, ainsi qu'au sein d'organisations sociales et d'institutions internationales, n'a pas toujours été bénéfique. En effet, ce succès a conduit à une compréhension parfois superficielle de cette réalité de vie, donnant des espoirs « au rabais », ou encore à une interprétation trop mécanique d'une réalité très vivante et surprenante.

d. L'enracinement de la résilience dans la vie

Comme la résilience n'est pas un objet physique, comme les pierres lunaires que nous pouvons découvrir et mesurer, mais une réalité humaine et variable, il vaut mieux ne pas trop perdre de temps avec la recherche d'une définition exacte qui sera toujours un peu arbitraire. Mais cela ne nous empêche pas d'explorer la réalité de la résilience.

Il est plus important d'apprécier et de sentir comment cette réalité humaine de la résilience s'enracine dans la vie. Le psychologue argentin Ramon Lascano l'a très bien exprimé : «*Il existe dans la vie des cheminements qui nous surprennent en bien.*»[7] Voilà cet enracinement. Déjà à la fin du 18e siècle, le grand pédagogue suisse Heinrich Pestalozzi s'étonnait dans sa « *Lettre de Stans* » (1799) devant la surprenante capacité de certains enfants très démunis à apprendre et à construire leur vie. Plus proche de nous, le film anglais « Billy Elliot » est comme un documentaire sur la résilience, mais toujours sans utiliser le mot…

La résilience s'observe donc dans une évolution « pour le mieux », ascendante, dans la durée. Il ne s'agit pas d'une évolution simplement linéaire, sans à-coups. La tendance ascendante de la résilience peut traverser une série de hausses et de baisses. L'exemple d'Anne Frank illustre bien ce type de processus, malheureusement avec une fin tragique.

Strictement parlant, nous observons d'ailleurs les conséquences de la résilience dans ces cheminements qui nous surprennent en bien : les résultats de cette capacité à surmonter des difficultés. Et nous nous interrogeons sur ces résultats : comment de tels cheminements de vie sont-ils possibles ? Que pouvons-nous apprendre de ces histoires de vie ? Des questionnements qui invitent à l'exploration de la résilience.

7 - Citation d'une intervention informelle dans une discussion sur la résilience au sein d'un atelier à ce sujet à Buenos Aires.

Les exemples célèbres ne manquent pas :

- **Anne Frank**, jeune fille juive qui a dû se cacher des nazis avec ses proches durant la Seconde Guerre mondiale, et qui a laissé un journal de cette période, témoignant de son extraordinaire développement humain dans ces conditions atroces ;
- **Etty Hillesum** – une sorte d'Anne Frank adulte - qui témoigne elle aussi dans un journal et dans des lettres datant de la Seconde Guerre mondiale de son extraordinaire maturation humaine dépassant angoisses et souffrances de guerre ;
- **Tim Guénard** qui, abandonné tout petit par sa mère, presque battu à mort par son père et après une adolescence violente et cabossée a réussi à fonder - avec ses fragilités - une famille et à accueillir des jeunes en détresse ;
- La vie surprenante de **Nelson Mandela** qui a survécu à un long séjour en prison où les gardiens voulaient briser son esprit, mais qui en est sorti comme défenseur de la réconciliation en Afrique du sud et est devenu le premier président de son pays après l'abolition de l'apartheid ;
- **Malala Yousafzai**, prix Nobel de la paix en 2014, qui a failli mourir dans une attaque sauvage par des opposants aux droits des femmes dans son pays d'origine, le Pakistan, mais qui rayonne plus que jamais à travers les frontières ;
- La lettre de remerciements d'**Albert Camus**, prix Nobel de littérature en 1957, à son instituteur à l'école primaire, un petit document très simple mais qui est comme un cours sur la résilience de l'enfant pauvre qu'il était – sans là encore mentionner le mot résilience.

Et, n'oublions pas les exemples dans notre propre entourage : famille, collègues, voisins, amis, car la résilience se vit souvent de façon discrète dans la vie de personnes sans aucune célébrité. Elle n'est pas réservée à une élite de héros médiatisés.

La résilience est donc au départ le constat d'un fait. À partir de ce constat, nous voulons apprendre de ces personnes et de ces groupes qui nous surprennent en bien, ce qui nous invite à explorer la résilience. En nous laissant inspirer ainsi par la résilience, nous changeons petit à

petit notre regard sur la réalité, et ce nouveau regard peut nous inspirer aussi d'autres façons de travailler. Il s'agit ainsi d'une inspiration issue de la vie elle-même, aux conséquences pratiques, mais pas forcément d'une technique généralisable que nous pouvons apprendre.

e. Critères de résilience

Comme pour la définition de la résilience il n'existe pas de critères universellement acceptés. Que signifie par exemple « un bon développement », « une croissance positive » « se porter bien » après avoir surmonté un traumatisme ou « une vie réussie » ?

Voici une proposition de quelques critères, à considérer dans la durée, car à court terme une vie difficile peut passer par bien des hauts et des bas. Répétons-le : la résilience se dégage dans l'évolution positive, dans la durée, dans une tendance ascendante à travers des hauts et des bas. Le choix de ces critères n'est pas absolu :

- une certaine *autonomie*, une certaine capacité à pouvoir fonctionner au sein d'une communauté ; ceci implique aussi la capacité à trouver des solutions positives et réalistes à des problèmes, la capacité à demander de l'aide en cas de besoin ;
- une image de soi *positive*, mais aussi *réaliste* ;
- une certaine capacité à se *projeter* dans l'avenir, à construire et à mener à bien un *projet*, modeste ou plus compliqué, selon ses possibilités ;
- une certaine capacité *relationnelle*, si possible dans la durée (famille, amis, ...) ;
- une certaine capacité *d'engagement pour autrui*, ou pour une cause en dehors de soi-même, si possible aussi dans la durée (travail, bénévolat, un altruisme réaliste...) ;
- la capacité à mettre en œuvre des compétences positives apprises auparavant.

Ces critères concernent différentes dimensions de la (re)construction de la vie. Ils sous-entendent probablement un minimum d'équilibre psychologique. Chacun de ces critères doit être situé dans son contexte humain et culturel, dans une étape de vie, dans une situation précise. Le choix de ces critères est en premier lieu inspiré par l'éthique et par

l'expérience de vie, mais ces critères peuvent aussi converger avec certaines normes sociales. Ils permettent déjà d'entrevoir que la résilience ne se fait pas à n'importe quel prix, ni pour soi-même ni pour les autres.

f. Une réalité bien nuancée

› *Les dimensions de la résilience*

La résilience se compose d'une capacité à résister, à se défendre, à se protéger ainsi que d'une capacité à construire, à reconstruire la vie, et à s'y projeter dans la durée. Anne Frank, par exemple, continuait à faire, pendant la guerre, des projets pour son avenir en se projetant après la guerre, au-delà de la seule protection de son intégrité.

La résilience va donc plus loin que la notion de « faire face » (« *coping* » en anglais), qui est beaucoup plus ponctuelle et limitée.

La résilience peut même, parfois, être une capacité à transformer un mal en bien, comme Andrea Bocelli, devenu aveugle à 12 ans et qui mène une carrière de ténor éblouissante ou comme le philosophe suisse Alexandre Jollien qui, tout en étant en situation de handicap, est devenu une source d'inspiration pour des milliers de personnes, handicapées ou non.

› *La résilience : le processus de toute une vie*

La résilience se construit dans un processus d'interaction avec l'entourage ou des personnes importantes plus lointaines, *pendant toute la vie,* souvent de manière spontanée, sans y faire attention. Il est possible, par exemple, qu'un homme, ayant vécu enfant des traumatismes terribles durant la Seconde Guerre mondiale, arrive néanmoins à se construire une belle vie, fonde une famille, exerce une profession, assume des responsabilités dans sa communauté. Or, cette même personne peut s'effondrer des années après sa retraite, à la mort de son épouse, quand de vieux problèmes datant de la guerre reviennent à la surface. Tragédie, certes, qui mérite soins et attention, mais l'homme a mené une vie épanouie pendant plus de 50 ans. D'où la réponse étonnante, mais très réaliste de Boris Cyrulnik à la question : « *Quand saurons-nous qu'une personne a définitivement surmonté tous ses problèmes ? - Cela nous pourrons le dire avec certitude quand cette personne aura 120 ans !* »

› *La variabilité de la résilience*

La résilience est toujours variable. Cela amène une mauvaise nouvelle : « rien n'est jamais totalement gagné », mais également une bonne : « rien n'est jamais totalement perdu (ou presque) ». Cela explique la parole très forte du juge pour mineurs suisse et expert en droits de l'enfant, Jean Zermatten, qui témoignait en fin de carrière n'avoir jamais vu un jeune irrécupérable malgré des expériences difficiles. Il donnait comme exemple le parcours d'une jeune fille qui avait connu de grandes difficultés et qu'il avait dû accompagner avec plusieurs professionnels, pendant près de 15 ans avant qu'elle ne se stabilise et qu'un développement positif se confirme.

› *Les limites de la résilience*[8]

La résilience n'est jamais absolue, comme le montre le sort tragique d'Anne Frank, décédée dans un camp de concentration. Trop de pression brise une personne. L'invulnérabilité n'existe pas.

La résilience n'est pas une solution magique à nos problèmes. La résilience n'est pas non plus un substitut à des mesures thérapeutiques nécessaires.

La génétique pose les limites extrêmes des évolutions possibles mais, à l'intérieur de ces limites, il existe souvent un large éventail de possibilités parmi lesquelles un choix se fera grâce à l'interaction avec l'entourage et dans un cadre éthique (cf. ci-dessous). Cette idée a été exprimée par le professeur Friedrich Lösel[9], psychologue allemand et expert de la résilience. Elle est proche de l'épigénétique qui étudie l'expression du patrimoine génétique en fonction du contexte. L'influence d'un gène n'est donc pas absolue, mais se construit dans une interaction entre gène et environnement.

8 - Cf. une éthique nécessaire à la résilience.
9 - Friedrich Lösel (1945-). Psychologue et criminologue allemand. Professeur aux universités d'Erlanguen-Nuremberg et Cambridge (Angleterre).

› *La résilience comme croissance, au-delà du seul rebondissement*

Il ne s'agit pas d'un simple rebondissement, mais d'une croissance à travers les difficultés, comme en témoigne l'autobiographie de Tim Guénard, ainsi que la vie discrète de certaines personnes de notre entourage. La personne humaine ne peut inverser la flèche du temps. Elle n'est pas non plus enfermée dans un déterminisme absolu. Différents cheminements de croissance sont souvent possibles à partir d'une situation difficile.

› *Une éthique, nécessaire à la résilience*

Le besoin d'une éthique pour la résilience n'est pas toujours bien reconnu. Néanmoins, il se fait sentir de multiples façons. En voici deux exemples.

- La résilience ne se construit *pas à n'importe quel prix*, ni pour les autres, ni pour soi-même. Sinon, nous entrons dans la loi de la jungle, où le plus fort, le plus brutal gagne.
- La résilience *ne justifie ni ne glorifie la souffrance*. Elle prend acte d'une souffrance qui existe et elle cherche comment la vie peut se développer avec cette donnée.

Parlant de « développement positif », ce « positif » se réfère implicitement à *une vision du bien et du mal*, *du mieux et du pire*. Il est ainsi nécessaire d'approfondir et de réfléchir sur la notion largement utilisée, dans la littérature sur la résilience également, « d'adaptation sociale ». Par exemple, un travailleur social dans un pays en voie de développement témoigne : « Dans mon pays, un pauvre peut mourir de façon légale, mais vivre ou survivre de façon légale est quasiment impossible. » Que signifie « adaptation sociale » dans un tel contexte ? Cette notion est-elle suffisante pour faire face aux complexités rencontrées sur le terrain ? Ou faut-il engager une réflexion éthique qui aille plus loin ?

La résilience nécessite un système de valeurs, une éthique, et parfois une réflexion approfondie au-delà des simples repères, surtout dans des situations complexes où le bien et le mal sont entremêlés. Prenons l'exemple d'enfants en situation de rue qui, dans une ville dangereuse, volent avec violence pour nourrir leurs proches, au risque de se faire tuer par la police ou par des bandes. Leur comportement est illégal, manque

d'éthique (vol, violence) et crée des victimes. D'un autre point de vue, il est d'un très haut niveau éthique, car ces enfants risquent leur vie afin de soutenir celle de leurs proches. Dans ce cas, les enfants ont été arrêtés. L'assistante sociale en charge du dossier, et inspirée par la résilience, a trouvé une solution alternative à leur simple enfermement. Tout en signifiant clairement le côté inacceptable de leurs actes, elle a su identifier, derrière leurs comportements violents, l'ingéniosité et l'intelligence ainsi que leur sensibilité éthique, qui s'exprimait paradoxalement en actes criminels. À partir de là, elle a trouvé des formations professionnelles pour ces enfants. Plusieurs s'en sont sortis et un a rechuté dans la criminalité. Pouvons-nous vraiment résoudre ce genre de situations uniquement en nous appuyant sur des lois et des procédures, sans aucun recul humain ni éthique, sans chercher des éléments positifs, même inattendus chez les enfants concernés ?

Un autre défi : inspirés par la résilience, nous pouvons aider les victimes, en cherchant et en mobilisant leur potentiel, mais nous ne pouvons pas les charger d'une « obligation de faire preuve de résilience ». Nous pouvons les inviter à une coresponsabilité plus ou moins grande, en évoluant avec le temps et selon les situations et les personnes, pour le travail de reconstruction de leur vie. D'une part, une victime ne peut porter toute la responsabilité de la reconstruction de sa vie, mais d'autre part, si elle refuse toute responsabilité, cette reconstruction deviendra impossible dans la durée.

Souvent, nous verrons que la résilience a besoin *d'une articulation des responsabilités à différents niveaux de la société*, à partir de la personne en détresse et son entourage, via la communauté locale jusqu'au niveau des décideurs, des administrations et du gouvernement. De ce fait, la résilience *ne peut jamais devenir un substitut* à une politique sociale ou économique. La construction de la résilience *s'articule avec ces politiques*. Mais elle peut suggérer d'autres perspectives dans tous ces domaines. Dans ce sens, la résilience se situe au-delà de certains clivages politiques traditionnels qui focalisent trop exclusivement la responsabilité, soit au niveau individuel soit au niveau collectif.

La complexité et l'ambiguïté des situations concrètes dépassent parfois nos règles et nos procédures. Est-il possible, si besoin, d'organiser un espace et un temps dans le cadre où l'on est engagé, qui permette un échange ouvert sur des situations complexes, dans l'espoir de trouver de meilleures solutions aux problèmes qui se posent, tout en respectant le cadre légal donné ?

2 LE CHEMIN VERS LA RÉSILIENCE, AU-DELÀ DES OBJECTIONS

Nous venons d'expliciter et de nuancer la réalité et le concept de la résilience afin d'avoir une base plus solide pour son déploiement. Nous signalerons plus tard quelques éléments possibles de résilience, suivis de leur mise en œuvre dans le modèle de la *casita* et nous continuerons notre parcours ainsi. Mais auparavant, nous devons « débroussailler » le chemin et répondre à plusieurs objections. Dans ce contexte, nous pourrons être amenés à expliciter des éléments qui ont été brièvement mentionnés dans le chapitre précédent.

a. Pouvons-nous construire la résilience ?

Que pouvons-nous apprendre de ceux qui font preuve de résilience, de leur entourage ? L'enjeu est de taille, car si nous arrivons à dégager certains facteurs de résilience, nous pouvons à la fois pleinement reconnaître l'existence de problèmes et, en même temps, les aborder d'une façon radicalement constructive, en nous inspirant des ressources que ces résilients ont trouvées en eux-mêmes et dans leur entourage.

Toutefois, il reste une objection : existe-t-il vraiment une résilience à construire ? Ne s'agit-il pas d'une capacité que l'on a ou pas ? La résilience n'est-elle pas innée ? Chaque être humain a son patrimoine génétique. Il est donc normal que la résilience ait une composante génétique, innée, mais cela ne suffit pas. La personne humaine – toute biologique qu'elle soit – a besoin d'une interaction avec son entourage pour se construire. Cela a été démontré *a contrario* par l'exemple des enfants abandonnés dans des orphelinats roumains, durant la dictature de Ceausescu, où ils végétaient. Après avoir été placés dans des familles aimantes, ces enfants ont pu reprendre un développement et se sont épanouis. Une séparation entre l'inné et l'acquis me paraît largement théorique. Elle fait abstraction de la vie réelle dans laquelle l'acquis ne peut se développer sans l'inné et vice versa, comme si on cherchait à séparer le café et le lait dans un café au lait.

Reprenons le professeur Friedrich Lösel, cité plus tôt. Il propose cette formulation très éclairante : « *L'héritage génétique détermine les limites extrêmes du possible, mais à l'intérieur de ces limites nous avons un énorme éventail de possibilités, dont certaines seront réalisées grâce à l'interaction sociale qui nous aide à construire une vie.* »[10] Cette perspective est indirectement confirmée et même renforcée par des recherches récentes sur certains facteurs génétiques de vulnérabilité à l'adversité : un même facteur génétique qui rend certaines personnes vulnérables en cas d'adversité, les rend capables de performances extraordinaires en situation favorable. Ou en d'autres termes, ce facteur génétique délimite les extrêmes du possible, *pour le meilleur et pour le pire*, mais c'est l'interaction avec l'entourage qui fait basculer le résultat dans l'un ou l'autre sens.

Il ne s'agit donc pas seulement de *pouvoir* construire la résilience ; dans certaines limites, il semble aussi nécessaire de la *construire*. Sans aucun effort de construction de la résilience, intentionnelle ou non, la résilience ne se fera pas, et l'enfant ne se développera même pas.

b. La résilience n'est-elle pas réservée à une élite ?

Les personnes qui ont surmonté de très grandes difficultés ont toujours existé. Comment l'humanité aurait-elle survécu autrement ? Toutefois, on pourrait penser qu'il s'agit d'êtres exceptionnels, de surdoués.

C'est sur ce point précis que la science nous offre un éclairage précieux. Plusieurs scientifiques ont étudié le développement d'enfants confrontés à de très graves difficultés : un père alcoolique, une grande pauvreté, des tensions familiales, une situation de réfugiés, ... Parmi ces chercheurs, nous trouvons Garmezy, Grotberg, Masten et Garbarino aux États-Unis, Ungar au Canada, Rutter et Osborn en Angleterre, Lösel en Allemagne, et leur nombre ne cesse de croître. Emy Werner et Ruth Smith ont suivi, dans une recherche fondatrice sur une île hawaïenne, la croissance de tels enfants dès leur naissance et pendant plus de 30 ans. Jusqu'à preuve du contraire, nous pouvons en tirer quelques orientations :

- Les enfants faisant preuve de résilience ne sont ni exceptionnels, ni surdoués, ni privilégiés.

10 - Tirée d'une conversation privée dans le bureau du prof. Lösel à l'université d'Erlangen lors de la révision du premier manuscrit d'un texte sur la résilience.

- Les situations compliquées créent des difficultés pour beaucoup d'enfants. Le risque de problèmes augmente considérablement. Mais faisons attention, il s'agit du constat d'une tendance statistique au niveau d'une population, il est difficile d'en déduire des conclusions précises pour des enfants pris individuellement.

- Il ne faut donc pas négliger de gérer certains risques, à différents niveaux de responsabilité dans la société, que ce soit au niveau du pays, de la communauté régionale ou locale, du groupe ou au niveau de l'individu.

- Une proportion surprenante, environ un tiers de ces enfants, se développe de façon constructive en présence de grandes difficultés. Concrètement, ils s'engagent dans des relations stables, certains se marient, fondent une famille, ils ont un travail, ils s'investissent pour les autres... En bref : « ils vont bien ». Ce constat réfute tout déterminisme et tout fatalisme. Il inspire la question : que pouvons-nous apprendre de ces enfants et de l'aide qu'ils ont reçue ? Ou en d'autres termes : pourquoi ces enfants qui ont dû affronter tant de difficultés ne développent-ils pas les problèmes que nous aurions attendus ?

La résilience peut donc inspirer bon nombre d'actions, avec réalisme et avec espérance, et pas seulement pour une élite.

c. La vie plus riche que certains de nos schémas

La vie elle-même nous présente un autre défi quant à la construction de la résilience : une personne qui se trouve dans une condition très pénible et difficile cherche normalement une solution, une issue qui *fonctionne pour elle seule* (*ou elle et son entourage immédiat*), au mieux sans causer trop de dégâts pour autrui. Son souci n'est pas de trouver une solution généralisable qui pourrait aider d'autres personnes en grande difficulté. Cette stratégie peut dérouter le scientifique et l'intervenant professionnel. Ces derniers cherchent souvent des données, des techniques *généralisables*. Comment concilier les deux, le général et le spécifique ?

Tim Guénard a, par exemple, témoigné de la façon dont, durant un long séjour à l'hôpital - alors qu'il était un enfant battu et abandonné - un bout de papier cadeau déchiré provenant d'un cadeau reçu par un autre enfant

de son dortoir, avait pris une signification extraordinaire et l'avait beaucoup aidé. De petits trains étaient imprimés sur ce papier. Tim l'avait caché sous son pyjama et la nuit, secrètement, il allait aux toilettes pour le contempler tranquillement sans être dérangé. Est-ce qu'un pédopsychiatre en déduirait qu'il faut distribuer des bouts de papier d'emballage déchiré ou de petites images de train à tous les enfants malheureux ?

Nous proposerons ci-après une solution à cette contradiction, en articulant la démarche de construction de la résilience en deux étapes :

- dans une *première étape* de généralisation assez classique, nous présentons quelques domaines d'intervention possible qui semblent se confirmer dans différentes cultures et problématiques, mais à un niveau d'abstraction tel que nous ne savons pas toujours quoi faire dans ces domaines proposés ;
- dans une *deuxième étape*, il faut se poser une question en partant d'une réalité spécifique, d'une situation ou d'un cas : que pouvons-nous réaliser ensemble dans chacun des domaines retenus dans l'étape précédente ? Des exemples de telles démarches peuvent nous inspirer, pourvu que nous ne les copions pas : un exemple n'est pas une procédure.

Cette double démarche est résumée plus loin dans le modèle de la *casita* : chaque chambre représente cette première étape ; ce que l'on fait spécifiquement dans la chambre (pour ainsi dire là où l'intervenant « pose les meubles ») représente la seconde étape.

L'exemple précédent de Tim Guénard illustre la manière dont ces deux étapes fonctionnent. Le petit Tim *se reconnecte un peu à la vie* grâce à ce petit morceau de papier cadeau. Une façon concrète de découvrir un peu de sens dans la vie, sans même y penser, un besoin plus général partagé par de nombreuses personnes. Mais ce papier était une façon spécifique et particulière, peut-être valable seulement pour Tim, de concrétiser ce besoin général et un peu abstrait de sens.

d. Les pistes se brouillent : le professionnalisme nécessaire, mais insuffisant

Prenons connaissance de l'incroyable biographie de Tim Guénard. Enfant cruellement abandonné par sa mère, sauvagement battu par son père, alors qu'il n'avait pas 5 ans ; un long parcours dans des institutions de toutes sortes qui aboutit, à l'âge adulte, à une vie épanouie, mais toujours fragile : un mariage, des enfants, un engagement pour des jeunes démunis. En écoutant Tim lui-même, nous pouvons tirer une leçon très importante de sa vie : le clivage entre ceux qui ont pu l'aider à se construire et ceux qui ne l'ont pas aidé, ou même détruit, ne suit aucunement la démarcation entre professionnels et non-professionnels. La vraie ligne de démarcation se fait selon le regard qu'on a porté sur lui : d'une part les personnes qui ont vraiment cru en lui, malgré ses comportements violents, malgré ses limites, mais de façon réaliste, et d'autre part les personnes qui l'ont repoussé, exploité ou réduit à ses problèmes et qui ont essayé de le caser quelque part. Qui sont ces personnes qui ont montré cette foi en Tim ? Parmi eux, nous trouvons un paysan, une juge, un prêtre, un jeune homme agressé par Tim et, plus tard, la femme qui est devenue son épouse. Il a rencontré un psychologue qui l'a plutôt détruit et un autre qui l'a vraiment aidé. Idem pour les policiers, les éducateurs, ... Une partie essentielle semble se jouer dans la qualité du regard, de la rencontre, que celle-ci se passe dans un contexte professionnel ou non. Ne concluons pas que les compétences professionnelles et techniques au sens strict n'ont aucune importance. Elles restent nécessaires, mais sont insuffisantes. Beaucoup ne dépend pas seulement de ce que nous faisons, mais de comment nous le faisons. La qualité de la relation, le regard positif et réaliste sur l'autre, l'empathie, ... tout cela est également nécessaire, et parfois le non professionnel excelle dans ces qualités. C'est ce qui ressort aussi du témoignage d'Alexandre Jollien, ce philosophe suisse, handicapé physique de naissance, dans son livre « Éloge de la faiblesse » .

Autre exemple, plus proche de l'enseignement : le film « Billy Elliot » illustre à merveille cette importance du regard dans la relation entre Billy et sa professeure de danse. Un regard à la fois professionnel et humain, réaliste et plein d'espoir, mais sans illusions. Cette professeure croit profondément en Billy et elle sait pourquoi. Son espoir est fondé sur le réel. Le film n'est pas une fiction, il est inspiré par le récit de la vie du danseur du Royal Ballet, Philip Mosley.

3 QUELQUES ÉLÉMENTS POUR CONSTRUIRE LA RÉSILIENCE

Si nous regardons de près les éléments qui permettent de construire la résilience, nous retrouvons souvent des éléments du bonheur humain « classique », des éléments déjà découverts par la psychologie, des orientations déjà mises en œuvre par les grands pédagogues de l'histoire, comme par exemple Don Bosco, Jean Baptiste de La Salle, Pestalozzi, Montessori et d'autres. Néanmoins, il est utile de voir de telles intuitions confirmées à partir d'un autre point de départ, et – dans le cas de la résilience – « testées » en situations très difficiles. Dans le contexte de la résilience, ces éléments s'appellent souvent facteurs de protection ou facteurs de résilience.

a. Santé et sécurité de base

Quand nous voulons contribuer à la résilience des personnes, n'oublions pas l'importance des besoins physiques et psychiques, dont une sécurité élémentaire, comme la nourriture et le sommeil. Il nous faut aussi tenir compte des effets de l'alcool, des médicaments, de la drogue, des dysfonctionnements physiologiques au niveau du cerveau, etc.

Par exemple, un jeune vivant dans la rue peut se trouver dans un tel état d'épuisement physique et psychique qu'il faut d'abord le laisser dormir en sécurité, parfois des journées entières, avant qu'il ne soit capable de s'engager vraiment dans une démarche de reprise en main de sa vie. En arrivant, il risque même d'être incapable de réaliser un premier entretien suffisemment cohérent et détaillé. Dans un contexte plus large, les enseignants sont parfois confrontés à des enfants qui n'ont pas pris de petit-déjeuner ou qui n'ont pas assez dormi.

Mais cette attention pour la santé est aussi, de manière générale, le sens des premiers secours d'urgence : stabiliser la vie ou la survie avant de pouvoir retrouver une vie et un développement dits « normaux ».

Le docteur Maurice Titran[11] et d'autres spécialistes, à Roubaix, dans le nord de la France, ont attiré l'attention sur les effets néfastes sur le fœtus de la consommation d'alcool par la mère enceinte. Ces effets peuvent être graves, notamment sur le comportement de l'enfant des années après la naissance, mais ils ne sont pas tout de suite visibles. Très souvent, on oublie de faire le lien entre les troubles de comportement d'un jeune et son histoire prénatale, 10 ou 20 ans plus tôt. La reconnaissance de ce lien peut, dans certains cas, conduire à un autre diagnostic et à une autre prise en charge.

Dans des situations très différentes, l'un des premiers besoins est la sécurité physique, un lieu sûr où se retirer, se protéger, se reposer. Cela peut être le cas pour des victimes de violences, de conflits ou de désastres naturels, des réfugiés, des enfants et des familles qui se retrouvent à la rue pour des raisons économiques, ... la liste est malheureusement longue.

b. Le lien, la rencontre

Dans beaucoup de cas, la résilience se fonde sur le lien et le sens. Ce constat semble se confirmer par l'expérience de terrain dans plusieurs pays, cultures et problématiques.

Avant tout, *l'acceptation fondamentale de l'enfant (et de l'adulte) comme personne humaine (donc pas forcément de son comportement) par au moins une autre personne* est un élément clé de la résilience. Nous sommes dans le relationnel au sens le plus fort du terme : un type de lien qui se situe normalement dans les relations familiales, de voisinage, d'amitié... si tout va bien. Cette acceptation se vit souvent plus facilement dans le milieu naturel de la personne que dans une relation d'aide professionnelle. Nous nous construisons tous dans les rencontres, les véritables rencontres. Par exemple, un enseignant sait qu'il doit pouvoir croire en l'enfant – et probablement aussi l'enfant en lui. Qui peut donner ce message fort « Je crois en toi ... » de façon crédible pour l'enfant ?

Un éducateur de rue témoignait de la façon dont sa vie d'enfant des rues avait basculé le jour où il avait rencontré dans la rue une personne qui avait vraiment cru en lui, de façon crédible : c'était le début d'un retournement dans sa vie, le fondement de sa propre vocation d'éducateur.

11 - Maurice Titran. (1943-2009). Pédiatre français. Directeur du CAMSP (Centre d'action médico-sociale précoce) à Roubaix.

C'est aussi ici que nous pouvons situer le regard positif sur l'autre. Cette acceptation prend des formes très variées : « l'autre m'aime, m'écoute, il prend du temps pour moi » ou encore « on ne me laisse pas tomber, même si je fais des bêtises, l'autre croit vraiment en moi ». Un dicton aux origines peu connues formule cette acceptation de façon très condensée et pointue : « J'ai le plus besoin de ton amour quand je ne le mérite pas. »

Souvent, ce rôle d'acceptation est joué – et bien joué – par des personnes dans l'entourage de l'enfant : une grand-mère, un ami, souvent un enseignant. Boris Cyrulnik appelle ces personnes de confiance et d'appui des « tuteurs de résilience »[12]. Les enseignants sont, souvent, d'excellents tuteurs de résilience, sans le savoir, et c'est très bien ainsi : c'est l'ex-élève qui dira, parfois bien des années plus tard, à quel point une parole ou une action d'un professeur l'a aidé. La leçon pratique pour les enseignants est relativement simple : faites bien votre travail, avec professionnalisme et beaucoup d'humanité, mais ne vous préoccupez pas trop de savoir si vous êtes un bon tuteur de résilience. Le bon tuteur l'est souvent « au demeurant », parfois presque malgré lui et *dans la perception de l'enfant* qui ne pense même pas au mot « tuteur ». Le bon tuteur n'est pas forcément l'adulte qui cherche à être un bon tuteur de résilience. Mais l'adulte qui crée, par ses attitudes et ses comportements, un cadre plus ou moins favorable à l'éclosion de la résilience.

De tout ce qui précède émerge un *double défi* :

(a) comment mieux travailler comme professionnel, comment humaniser l'acte professionnel ? et

(b) comment une intervention professionnelle peut-elle s'articuler *avec la vie non professionnelle*, où se trouvent tant de ressources comme l'amitié, le bon voisinage, une généreuse gentillesse, ... ?

Prenons l'exemple de ce travailleur social qui soutenait une femme réfugiée dans son processus d'intégration. Chaque fois qu'il la recevait, il lui offrait une tasse de café. Des années plus tard, cette femme l'a remercié dans une lettre pour son aide, mais surtout pour toutes les tasses de café qui lui avaient fait tellement de bien ! La leçon à en tirer n'est évidemment pas d'imposer partout du café, mais de rester attentif aux petits gestes et paroles – en apparence insignifiants – mais qui humanisent l'intervention. Nous reviendrons sur l'importance de ces petits gestes apparemment sans importance en explorant ci-dessous *la découverte de sens*, autre élément important contribuant à la résilience.

12 - B. Cyrulnik, Cl. Seron (2003). La résilience ou comment renaître de sa souffrance, Fabert, Paris.

Dans ce deuxième défi, l'articulation avec la vie non professionnelle peut faire des merveilles. Il y a deux types d'articulation : l'appui de réseaux informels très variés ou un bénévolat *bien construit*, dans la mesure où :

- le bénévole n'a pas de lien fonctionnel, mais simplement humain, avec la personne soutenue ; par exemple, une bénévole visite un détenu en prison sans autre raison que l'intérêt qu'elle lui porte en tant que personne humaine ;
- le bénévole ne doit pas gérer un grand nombre de cas, mais se concentrer sur un ou deux – juste le contraire complémentaire du professionnel !
- le bénévole n'est pas un « mini-professionnel » : son rôle n'est pas de décharger le professionnel de ses tâches mais de lui être complémentaire, pour apporter des choses importantes, souvent plus difficiles à donner dans une relation professionnelle et fonctionnelle.

c. L'exploration et la découverte de sens

Voici un deuxième élément clé pour la résilience. Il ne s'agit pas nécessairement de grands élans métaphysiques, mais très souvent d'une construction de sens dans la vie très concrète, que ce soit pour le soignant ou le soigné, l'éducateur ou l'éduqué.

Nelson Mandela, par exemple, a témoigné à sa sortie de prison combien le petit lopin de terre qu'il pouvait cultiver à l'intérieur de l'enceinte de la prison, avait contribué à donner du sens à sa vie, « car si la vie, les fleurs, les plantes allaient éclore sur ce petit lopin ou non, cela dépendait de moi ». Un lien positif et fort avec la vie qui donne du sens, même dans ces conditions d'emprisonnement.

Au fond, tant que nous avons le sentiment – même inconscient – qu'il existe *un lien positif entre notre vie et la vie qui se déroule autour de nous en cercles concentriques toujours plus larges*, nous avons le sentiment que notre vie a du *sens*. Ce propos ne dit pas quel est le sens de la vie, mais comment le sens fonctionne dans notre vie. Qu'est-ce qui crée et entretient tous ces liens positifs entre notre vie et la vie autour de nous ? Cette façon opérationnelle d'aborder le sens permet aussi de chercher, d'explorer et de construire activement ce sens, tout en admettant que nous ne pouvons

pas imposer un sens à la vie. Le sens se découvre tôt ou tard, au cœur de la vie, peut-être grâce à nos tentatives de recherche de sens. Le sens se laisse explorer, mais il ne se laisse pas manipuler.

Ce qui précède ouvre la porte à la découverte de sens dans la vie quotidienne. Souvent, le sens de la vie se base sur un véritable « socle de sens ». Il s'agit des milliers de petits gestes et mots quotidiens qui sont autant de petits liens positifs avec la vie environnante : une conversation agréable, un café ou un verre partagé, la préparation ou le partage d'un repas, un sourire, même à un inconnu, l'écoute d'un enfant, les soins à un malade, une joyeuse partie de foot, le partage d'un bon film, d'une blague, la contemplation d'un beau coucher de soleil, ... Nous n'y prêtons souvent même pas attention. Néanmoins, il s'agit d'un véritable « socle de sens », discret, non perçu comme tel, enfoui dans la vie quotidienne comme le socle d'un monument dans le sol. Néanmoins, c'est le socle qui porte le monument. Il en va souvent de même pour le sens : avant la découverte plus grandiose de sens dans un grand projet mobilisateur, l'amour de sa vie ou une foi profonde, il existe ce modeste socle de sens dans le quotidien, ces petits liens discrets. Chez certains détenus politiques, il reste très peu de ce socle. L'expérience des visiteurs de la Croix Rouge dans les prisons où se trouvent des détenus politiques semble confirmer la grande importance de ces petits liens avec la vie, en apparence si peu signifiants : un verre d'eau, une belle carte postale, un petit échange entre humains. Une personne ayant une vie confortable qui considère que ce socle modeste de sens est insignifiant, sans importance, fait un peu penser au milliardaire qui dit que l'argent n'a pas d'importance pour lui.

Dans ce contexte, nous pouvons nous demander si, pour une personne suicidaire, ces liens positifs avec la vie existent encore ou si cette personne a perdu la capacité de les percevoir.

À un niveau plus « élevé », au-dessus du « socle de sens », nous pouvons encore proposer une série de liens positifs avec la vie :

- des rencontres et des relations positives, parfois profondes (comme nous l'avons vu dans la section précédente) ;
- des repères : un point devenu urgent pour beaucoup d'enfants et de jeunes qui n'ont pas connu de limites ; les repères doivent, par ailleurs, faciliter la création de liens constructifs avec les autres ;
- un projet mobilisateur qui ouvre vers l'avenir, au niveau professionnel ou personnel : la participation à une équipe sportive,

un projet de formation, un engagement professionnel. Pour les jeunes en difficulté, le sport constitue souvent un vecteur très puissant pour reprendre goût à la vie, fonder une famille ;

- une prise de responsabilité à la mesure de ses possibilités : soigner un animal, une plante, une personne ; inviter l'autre à donner et à contribuer à la vie, selon ses capacités, à se rendre utile comme l'illustre le lopin de terre de Mandela en prison ;
- l'espérance, qui exprime souvent une confiance dans un avenir par définition inconnu ; ici, la foi non sectaire peut jouer un rôle essentiel. Ce facteur peut être important dans les soins palliatifs.

Jacques Lecomte mentionne aussi, dans ce contexte, la transformation de la question « *Pourquoi* m'est-il arrivé un tel malheur ? » en la question « *Pour quoi* cela m'est-il arrivé ? » Si la première question cherche à comprendre le passé, à situer les événements dans notre histoire de vie, la seconde ouvre radicalement sur l'avenir, parfois même sur le projet de vie. Il s'agit de construire activement son histoire de vie. Parfois l'écriture peut aider, comme dans la rédaction du journal d'Anne Frank. Nous restons toujours dans la création et le tissage de liens positifs entre notre propre vie et la vie au sens plus large. Cette double question peut déclencher une dynamique positive dans une situation très difficile, mais encore une fois, il ne s'agit pas d'une mécanique.

Il va de soi que la *spiritualité* et la vie *religieuse* peuvent jouer un rôle clé, car elles cherchent au fond à nous connecter avec la vie dans toute sa plénitude, avec la vie qui nous transcende. Toutefois, gare aux déviations sectaires, car elles ne respectent ni la liberté ni la conscience et pire, elles se tournent tôt ou tard contre la vie elle-même, en justifiant même le suicide ou le meurtre d'autres personnes.

C'est ici que peut se situer l'importance du pardon, non pas comme un sentiment mais comme *une volonté de renouer avec la vie*, pour moi-même et pour celui qui m'a blessé. On ne pardonne donc pas des actes, au contraire le mal est clairement reconnu comme mal. Le pardon n'est ni le déni, ni l'oubli, ni une justification, ni en premier lieu le fait de retrouver de beaux sentiments, ni même la guérison intérieure. Le pardon est *l'ouverture d'une porte sur la vie*, pour le *pardonné*, mais aussi pour le *pardonnant*, une porte qui s'était fermée à cause de l'acte commis par la personne à pardonner, une rupture avec la vie. L'absence de pardon ou le refus de pardon crée, au fond, la continuation d'une telle rupture avec la vie. Renouer avec la vie, c'est rétablir un peu de sens dans la vie. Dans ce sens,

le pardon est la victoire ultime sur le mal. Souvent, comme dans la vie de Tim Guénard, le pardon est un processus difficile et de longue haleine.

Il est à noter que toute l'éducation, à l'école, en famille et ailleurs, essaie en quelque sorte d'établir et de tisser des liens constructifs entre la vie des enfants et des jeunes d'une part, et la société d'autre part, de multiples façons et dans de multiples domaines. Ainsi, l'éducation est un énorme chantier permettant de découvrir du sens dans la vie, la plus grande partie du temps, sans même y réfléchir. Et l'école est souvent un élément essentiel de ce chantier. Toutefois, combien d'enseignants et combien d'élèves font effectivement l'expérience – consciente ou pas – de l'école comme un chantier de sens ?

d. Deux éléments de sens facilement oubliés

Notons, au demeurant, que les petits et grands rituels, comme les rituels du coucher, peuvent jouer un rôle non négligeable dans la découverte de sens : ils contribuent à créer un lien entre notre vie et la grande vie (sens) à des moments clés, ou à des moments de très grande fragilité. Lors du coucher, par exemple, nous devons lâcher tout contrôle sans quoi nous ne pouvons nous endormir. Ces rituels peuvent également jouer un rôle important en cas de maladie, d'entrée à l'âge adulte, de décès, ou de prise d'engagement (mariage…). En fait, les sacrements de l'Église catholique vont en principe dans ce sens, mais également les complies des moines, leur prière communautaire juste avant le coucher. De tels rituels, qui nous portent dans la vie à un moment où notre fragilité est plus ou moins exposée, peuvent nous aider à nous sentir accueillis et acceptés. Ces rituels, parfois simples, modestes mais précieux, peuvent ainsi devenir un soutien au sens et parfois même au lien, pour autant qu'ils restent vraiment « habités » par des personnes, et qu'ils ne deviennent pas une routine, ni une procédure vide, incompréhensible et ennuyeuse.

Un éducateur en Catalogne témoignait de l'effet pacificateur des rituels du coucher dans une institution fermée pour de jeunes infracteurs. Chaque soir, un éducateur passait souhaiter une bonne nuit à chaque jeune du centre et restait un petit moment avec lui. Une infirmière travaillant dans une maison de retraite en Angleterre témoignait d'un rituel similaire. Ce rituel avait une importance particulière, dans ce lieu où beaucoup de personnes se rendaient compte qu'il n'était pas sûr qu'elles se réveillent le lendemain matin. Des exemples qui peuvent inspirer, même si *a priori* personne ne peut garantir que ces rituels auront partout le même effet.

Certaines écoles ont des rituels, petits ou grands :

- dans les écoles maternelles, pour marquer le passage d'une activité à une autre activité, ce qui aide à structurer le temps et à pacifier les enfants ;
- dans les écoles anglaises, avec les « assemblées générales » entre élèves et enseignants, au moins une fois par semaine, où des nouvelles sont partagées et où un responsable peut dire quelques paroles inspirantes selon les besoins du moment.

Mais les rituels se pratiquent aussi dans les familles, dans toute sorte de communauté et parfois même dans un stade de foot.

De même, nous sous-estimons parfois l'importance de la beauté sous toutes ses formes et pour tous les goûts comme lien avec la vie, comme contribuant au sens. La nature, un coucher de soleil, la musique, la poésie, la peinture, le dessin, certains objets quotidiens ; la beauté vécue seul ou en partage entre plusieurs personnes… Nombre d'expériences montrent que le goût pour la beauté *n'est pas une affaire d'élite*. *La beauté peut être vitale pour les plus démunis*. Les « negro spirituals » en donnent une illustration poignante. Mais nous devons chercher de quelle beauté il s'agit, et comment l'accueillir ou l'exprimer, tout en acceptant que les goûts varient beaucoup ! Cela passe de la reconnaissance de la beauté là où elle est présente, mais pas toujours perçue, comme par exemple celle des balcons fleuris en ville, jusqu'à l'expression artistique ou la contemplation d'un paysage superbe.

La beauté a une valeur en elle-même, même sans être utile à la réalisation d'un objectif précis. Une exception bienfaisante, qui nous fait respirer un peu, dans une vie de société fortement orientée sur l'utile et où la valeur des personnes et des objets est souvent évaluée en fonction de leur utilité. De par cette liberté, la beauté semble nous offrir une affirmation forte, profonde et inconditionnelle de la valeur de la vie. Un don précieux quand la valeur de la vie se rétrécit à la seule utilité, surtout pour des personnes très blessées ou démunies.

Toutefois, toute bonne chose peut être pervertie, y compris la beauté, surtout si elle n'offre plus cette affirmation inconditionnelle de la valeur de la vie. Parfois, un tel dérapage est lié à une recherche exacerbée de perfection, cherchant à éliminer toute imperfection. Un tel perfectionnisme se tourne facilement contre la vie.

e. Un défi particulier posé par le sens

La notion pragmatique de sens utilisé ici pour parler de ce qui facilite ou promeut la résilience – le sens comme ce qui nous lie positivement à la vie – nous interroge sur le sens même de nos interventions, surtout dans des situations extrêmes comme par exemple l'accompagnement de personnes à tendances suicidaires. Dans notre société, il existe une tendance à réduire le sens d'une intervention à son succès. Et parfois même l'inverse : si une intervention a du succès, elle a du sens, elle est justifiée. Souvent ce chevauchement entre succès et sens ne pose pas de problème, heureusement, comme par exemple une intervention qui permet de guérir une jambe cassée. Mais si j'accompagne une personne aux tendances suicidaires pendant des années, et si cette personne finit par mettre fin à ses jours, je pourrais être tenté de considérer ce décès comme un échec, et mes efforts comme dépourvus de sens. Toutefois, ne vaut-il pas mieux, parfois, dissocier succès et sens, non pour fuir nos responsabilités et nous donner bonne conscience à bas prix, mais au contraire, afin de pouvoir nous engager à fond, même si le succès n'est pas garanti – et souvent ne peut être garanti – et ne pas nous décourager trop facilement devant des échecs apparents. Sans exagérer dans l'autre sens. Un lien solide entre sens et succès reste valable, sinon nous ouvrons la porte à une négligence extrême : « De toute façon, même si je fais tout faux et n'ai aucun succès, mon intervention aura toujours du sens. » Nous touchons ici les limites et les dangers d'une vision trop exclusivement utilitariste de la vie. Ainsi, la recherche de l'utile et du succès est excellente, pourvu qu'elle ne réduise ni le sens ni la vie à ces deux seules dimensions. L'expérience de la beauté, superbe mais a priori souvent inutile, reste un bon contrepoids.

f. D'autres éléments pour construire la résilience

Sur la base de ces deux éléments, le lien et le sens, s'en greffent d'autres fort utiles :

- *l'estime de soi, mais sans exagération, sinon il y a dérive vers l'arrogance ; elle se fait ou se défait souvent dans les petits gestes et paroles de la vie quotidienne ;*
- *les compétences de toutes sortes : humaines, sociales, professionnelles ;*
- *l'humour constructif, à distinguer de l'ironie ou du sarcasme.*

Et n'oublions pas d'ajouter tout autre élément que nous pouvons trouver et qui peut servir, même si cet élément ne peut être généralisé à d'autres situations.

Il faut néanmoins souligner l'importance des capacités – au sens large – non pas parce que ce serait l'élément le plus fondamental, mais parce que c'est un élément de résilience sur lequel on peut plus facilement agir. On peut acquérir une série de compétences professionnelles, sportives, sociales, artistiques, ménagères, ce qui peut avoir une influence positive sur d'autres aspects de la vie. Toutefois, très souvent, il est important que la construction des compétences puisse se fonder sur les deux éléments de base : la qualité du lien et le sens.

Dans ce contexte, il est intéressant de noter combien l'apprentissage pour devenir cuisinier peut avoir un effet positif et structurant sur certains jeunes en grande difficulté – sans vouloir généraliser trop vite. Le chef anglais Jamie Oliver a ainsi pu lancer avec beaucoup de persévérance – en surmontant d'énormes difficultés – des jeunes dans une carrière prometteuse, alors que ces derniers étaient considérés par les services sociaux comme des « cas désespérés ».

Des expériences dans des écoles de quartiers démunis en Angleterre (recherches de Michael Rutter[13]) ont permis de constater que l'abaissement des normes pour se mettre au niveau des élèves n'était pas une bonne stratégie pour construire la résilience. Au contraire, il faut poser des exigences, *mais aussi donner les moyens aux élèves de bien répondre à ces exigences. Le grand enjeu pour l'intervenant est de poser un défi juste au jeune en difficulté, assez élevé pour stimuler la croissance, sans l'être trop pour éviter l'échec programmé et le découragement*. Une sagesse que nous trouvons déjà dans la règle de Saint Benoît pour des moines, il y a plus de mille ans, quand il suggère comment doit se comporter l'abbé, le supérieur d'une communauté de moines.

Les liens entre l'humour et la résilience peuvent être multiples. L'humour peut relativiser les problèmes, remettre les choses en perspective, faire découvrir des aspects positifs mais insoupçonnés de la réalité, créer des liens positifs entre les personnes et même être révélateur de sens, dans la mesure où il aide à renouer positivement avec la vie, dans une situation problématique. L'humour qui fait rire de tout cœur - et je dirais de tout corps – active à la fois l'intelligence, les émotions et le corps. On l'appelle « holistique ». Un tel humour est un véritable élément de construction de la résilience et de la vie, bien au-delà du seul « mécanisme de défense ».

13 - Michael Rutter (1933-). Premier professeur de pédopsychiatrie anglais, au King's College à Londres.

L'analyse détaillée de ces liens entre résilience et humour dépasse le cadre de ce texte. Signalons ici qu'un climat de confiance facilite beaucoup l'humour, tout comme le fait, pour un groupe ou une institution, d'accepter l'humour, même implicitement. Sans cette confiance, l'humour devient facilement agressif. Au lieu de forcer des rires artificiels, il s'agit plutôt de créer une atmosphère détendue où l'humour peut éclore, par le partage de films ou de lectures humoristiques, par le jeu, par la danse et le mouvement, en se racontant des histoires drôles ou par d'autres moyens.

Il faut faire attention à l'humour blessant qu'il vienne des enfants entre eux ou d'adultes et qui peut, selon certains spécialistes, faire des ravages. La victime d'un tel humour ne peut presque pas se défendre, car toute défense est souvent ridiculisée ou interprétée et renvoyée comme signe de faiblesse pour humilier la victime encore davantage, souvent en public. Un tel abus de l'humour est trop facilement accepté comme faisant partie de notre mode de vie. Nous devrions nous interroger et nous remettre en question sur ce point. Il ne s'agit pas de tonner contre l'humour, mais de nous orienter vers un humour foncièrement constructif. L'humour-écran est un autre dérapage : certains en abusent pour s'emmurer dans les plaisanteries sans fin, même si, dans l'entourage, on aimerait parfois avoir un échange sérieux.

Évidemment, les éléments qui aident à construire la résilience ne se limitent pas à ceux qui sont mentionnés ici. Gardons les yeux, l'esprit, l'intelligence et le cœur ouverts à d'autres éléments. La vie est heureusement plus riche que tous nos schémas censés la capter. Un élément peut être singulier, spécifique pour une personne. Pourquoi ne pas l'utiliser dans ce cas précis, sans prétentions de généralisation, pourvu que nous tenions compte des repères éthiques spécifiés avant, en parlant des nuances de la résilience ?

4 QUELQUES CONSIDÉRATIONS STRATÉGIQUES SUR LE CHEMIN DE LA RÉSILIENCE

Avant d'expliquer comment organiser ces éléments qui contribuent à construire la résilience, à l'aide d'un modèle particulier, la *casita*, il est nécessaire de clarifier quelques stratégies de travail. Ces explications préalables permettront de mieux comprendre comment cette *casita* peut être utile, comment elle peut inspirer et soutenir nos engagements. À tout moment, nous devons nous poser la question : qu'est-ce que nous pouvons construire ensemble, avec les éléments à notre disposition ?

a. Acceptation de la situation de départ

Des parents ont un enfant en situation de handicap. Un jeune adulte en bonne santé se retrouve paralysé après un grave accident. Je ne suis pas aussi beau ni aussi aimable et intelligent que j'aimerais l'être. Après plus de 50 ans d'un heureux mariage, un des deux partenaires meurt et laisse l'autre en deuil. Des situations très diverses ayant un point en commun : une situation peu appréciée au mieux, mais souvent triste et décourageante. Le défi de la résilience est de voir comment un développement positif serait possible dans ces situations. Mais pour pouvoir nous lancer sur une piste de résilience, il serait bien d'accepter la situation de départ, non pas par fatalisme, mais au contraire, parce que cette situation, même très désagréable, est le seul point de départ possible de n'importe quelle croissance. Un peu comme si je devais prendre un train très tôt le matin. Je dois arriver un peu avant l'heure de départ sur le bon quai de la gare, même si je n'aime pas me lever tôt le matin.

Une telle acceptation peut être simple ou, au contraire, poser un énorme défi. Dans certains cas, cette acceptation pourra, peut-être, croître, petit à petit, dans un processus qui peut prendre des années. Et à partir d'une acceptation plus ou moins accomplie, on peut évoluer, pas à pas, et s'il y a une rechute, celle-ci devient la nouvelle situation de départ.

b. Diagnostic des problèmes et des ressources

Il ne suffit plus de faire un diagnostic des problèmes exclusivement. Nous devons également trouver quelles sont les ressources des personnes et de leur entourage et comment les mobiliser, car la résilience cherche à apprendre de ces personnes qui ont pu bien se développer en présence de très grandes difficultés, en s'appuyant sur des ressources parfois inattendues. La résilience est une démarche qui va bien au-delà de la pure réparation. Ce défi sera approfondi dans le chapitre 6 sur le changement de regard inspiré par la résilience ou nécessaire à celle-ci.

c. Un point positif

La résilience est une démarche de (re)construction de la vie. Les seuls problèmes ne donnent pas un point d'appui pour un tel processus. Nous avons besoin d'un point positif. Un tel point positif peut être infime, et loin de la perfection. Par exemple, un ouvrier suisse qui a perdu son travail pour des raisons de santé, un travail qu'il aimait beaucoup, glisse dans la dépression. Mais un jour, il se découvre une passion pour les petits couvercles colorés et illustrés des pots de crème qu'on utilise en Suisse pour le café. Il finit par en constituer une grande collection. Son épouse et lui ont témoigné de la façon dont cette passion l'a aidé à sortir de la dépression. Cette collection lui a permis de se reconnecter avec la vie : une découverte de sens, à partir d'un élément très petit et très humble.

Un autre exemple vient du journal d'Anne Frank. La mère d'Anne veut consoler sa fille face à l'horrible situation de guerre dans laquelle leur famille se trouve. Elle lui conseille de penser à toutes ces personnes qui ont une vie moins protégée que la leur dans leur cachette, qui vivent des situations pires que la sienne. Un type de consolation assez commun. Qui d'entre nous n'a pas été confronté à cela à un moment de sa vie ? Anne rejette ce type de consolation qui s'appuie sur un point négatif, la souffrance plus grande des autres. Elle veut trouver un appui positif pour se consoler, et elle le trouve : le petit carré de ciel bleu et de soleil qu'elle peut entrevoir à travers une lucarne du grenier. Elle se réjouit de cette vue, très limitée, mais très positive aussi. Dans ce cas précis, la recherche d'un point positif d'appui est étroitement liée à une éthique.

Toutefois, ce point positif peut parfois être moins parfait. Par exemple, pour certaines personnes le chant est un don précieux dans leur vie, même si elles ne chantent pas bien…

d. Du garagiste à l'enfant avec son jeu de construction

Dans le travail social ou en thérapie médicale ou psychologique, nous restons souvent focalisés sur une logique de réparation. En exagérant un peu, nous pouvons parler de la logique du garagiste. La voiture a un problème spécifique que le garagiste cherche à découvrir et comprendre : il intervient de façon ciblée pour réparer ce problème. Ainsi, si la voiture a un problème de freins, le garagiste répare les freins. La résilience invite à une toute autre stratégie de travail, comparable à celle d'un enfant avec son jeu de construction, que ce soit le célèbre Lego ou un autre. L'enfant dispose dans sa boîte de construction d'une série plus ou moins grande et variée d'éléments de construction : briques, tuiles, portes, roues, fenêtres, etc. La question suivante se pose quand l'enfant joue avec d'autres : *que pouvons-nous construire ensemble, avec les éléments à notre disposition et en tenant compte de ceux que nous n'avons pas ?* Normalement, ce défi est beaucoup plus ouvert et créatif que celui du garagiste. Il s'agit typiquement de la stratégie de travail que la résilience inspire.

Dans bien des situations de travail social, de thérapies de tout bord, ou de prévention, nous devons pouvoir utiliser les deux stratégies. Par exemple, un grand blessé suite à un grave accident aura besoin de soins « de réparation », mais aussi d'un accompagnement dans la « reconstruction » de vie. L'un n'exclut pas l'autre, les deux stratégies sont très différentes, mais aussi complémentaires.

e. Équilibre stable entre risque et protection

Beaucoup de textes sur la résilience parlent de facteurs de risque et de facteurs de protection. Par exemple, un père alcoolique est un facteur de risque pour un enfant, une mère très aimante un facteur de protection. Dans beaucoup de situations, cette distinction est très utile.

Toutefois, nous devons rester conscients des limites de cette distinction pour éviter de créer de plus grands problèmes. Le risque et la protection ne sont pas toujours clairement distingués dans la vie réelle. Par exemple, il serait dangereux de négliger que même un père alcoolique reste un père. Comment protéger l'enfant des risques créés par l'alcoolisme de son père ? Si l'enfant le considère comme son père et est attaché à lui, comment préserver cette relation ? Dans certaines situations, nous devons rester alertés par le défi qu'un même facteur peut être tout à la fois positif et représenter un risque. Beaucoup d'abus d'enfants se jouent d'ailleurs dans des relations de grande confiance au départ. Cela devrait nous inspirer une certaine prudence.

Les mots « risque » et « protection » suggèrent que nos actions doivent augmenter les facteurs de protection et diminuer les facteurs de risque. Dans de multiples situations, cette logique simple peut bien fonctionner. Par exemple, après un tremblement de terre, il faut protéger les enfants, déjà physiquement, mais aussi psychologiquement et renforcer leurs liens avec leur famille – en espérant que celle-ci ait survécu et soit en harmonie.

Toutefois, si nous poussons la logique de protection trop unilatéralement, nous risquons d'avoir des enfants surprotégés, ce qui n'est pas favorable à leur résilience. Et la vie réelle, même sans catastrophes, est toujours un mélange de risque et de protection. Si les risques doivent être totalement éliminés, la vie n'est plus possible. Il s'agit donc surtout de conserver ou de trouver une juste mesure dans la protection et dans le risque. Cela met en évidence le véritable défi derrière la réalité de risque et de protection : il s'agit de chercher un équilibre stable entre les deux. Pensons à une petite boule. Elle peut se trouver en équilibre, juste sur le sommet d'un grand bol reposant à l'envers sur une table, mais cet équilibre demeure instable. La moindre perturbation, même un petit souffle d'air, lui fera perdre son équilibre. Par contre, si la boule se trouve dans le bol, posé normalement sur la table, elle va toujours retrouver son équilibre, au creux du bol, même si on la pousse dans tous les sens. C'est un équilibre très stable. Le vrai défi de la résilience est de chercher, par le biais des facteurs de résilience, un équilibre stable entre risque et protection, un équilibre qui permette encore la vie et la croissance et qui n'exclue donc pas le dynamisme comme le ferait la surprotection.

Cette idée d'équilibre stable ou instable entre facteurs de risque et de protection met peut-être en lumière un phénomène très particulier : la personne qui semble se porter très bien, mais qui soudainement et de façon totalement inattendue, même pour des experts et des proches, tue sa famille et se suicide. Cette personne ne vivait-elle pas dans un équilibre très instable entre risque et protection, qui a induit en erreur son entourage ?

5 LA *CASITA*, UN MODÈLE SIMPLE POUR LA MISE EN ŒUVRE DE LA RÉSILIENCE

Réfléchissons à la *casita*, cette maisonnette, introduite plus tôt et qui représente certains facteurs de résilience – aussi appelés facteurs de protection – dans leur généralité, comme les chambres d'une maison. Nous trouvons ces chambres – donc ces facteurs de résilience – dans beaucoup de situations et de cultures. Ces chambres donnent des indications générales, des domaines d'interventions possibles, pour une mise en œuvre de la résilience, mais sans précisions.

a. La base de la mise en œuvre

Pour la mise en œuvre de la résilience dans une situation concrète au moyen de la *casita*, nous pouvons souvent distinguer deux étapes, même si ce n'est pas toujours explicité ainsi :

Une première étape consiste à prendre conscience des chambres de la *casita*, donc de certains domaines d'interventions possibles pour soutenir la résilience, dans une situation donnée. Un schéma de la *casita* peut aider au départ, mais à terme, il vaut mieux redessiner cette maisonnette selon les expériences vécues des personnes concernées.

Ensuite, il faut choisir sur quels facteurs de résilience on veut et on peut travailler. En termes de *casita* : il faut choisir des chambres. Idéalement, on peut travailler dans toutes les chambres à la fois, mais cela n'est pas toujours possible. Dans ce cas, il faut fixer des priorités à la lumière de la situation d'engagement.

Il est aussi possible qu'il faille ajouter une chambre, ou un autre élément, si l'on estime qu'un facteur de résilience qui mérite attention dans notre situation d'engagement n'est pas présent dans la *casita*, ou pas assez, et doit être explicité.

Par exemple, en Équateur, des professionnelles travaillant avec des jeunes filles maltraitées ont ajouté une porte d'entrée, avec une serrure et une clé dans la serrure, pour indiquer l'importance, mais aussi la difficulté d'établir, au départ, un lien fort avec ces jeunes filles, de façon beaucoup plus explicite que la seule « acceptation fondamentale ». La clé et la serrure indiquaient que l'accès à l'acceptation fondamentale n'était pas facile, dans la situation spécifique à laquelle étaient confrontées ces professionnelles. Par contre, dans d'autres situations, par exemple au sein d'une famille qui fonctionne bien, cette acceptation fondamentale est souvent déjà présente dès le départ – un grand atout (cf. dessin p. 54).

Cette première étape permet de *clarifier les grandes lignes de l'orientation* d'une intervention.

Dans une deuxième étape, il faut *spécifier* – souvent au cas par cas – ce que nous pouvons faire dans chaque chambre, pour concrétiser les différents facteurs de résilience retenus dans le modèle. Il faut, pour ainsi dire, « poser les meubles » dans la maison. Dans cette deuxième étape, nous faisons le lien entre les généralités des chambres de la *casita* d'une part, et les situations concrètes et parfois singulières sur le terrain, d'autre part.

Cette spécification peut se faire de plusieurs façons. Par exemple, dans un simple échange entre les différentes personnes intéressées. Mais l'expérience suggère deux façons particulières de le faire :

- en formulant une série de *questions*, au moins une par chambre,
- en formulant une série de *règles* de vie, au moins une par chambre.

Exemple de *casita* réalisée lors d'un atelier de formation en Équateur

Nous pouvons constater comment le schéma de la *casita*, redessiné à partir de l'expérience vécue – ici par des professionnelles travaillant avec des jeunes filles maltraitées en Équateur –, se rapproche de la vie réelle et est nuancé par celle-ci : les priorités changent (estime de soi et humour) selon l'expérience vécue ; l'importance du contact avec la nature est mise en évidence par l'ajout d'un jardin autour de la *casita* ; le grand défi de la création d'un lien nécessaire pour l'« acceptation inconditionnelle » de la jeune fille est précisé par l'ajout d'une porte d'entrée avec une serrure et une clé.

b. Spécification de la deuxième étape par des questions

Exemples de *questions aidant à concrétiser* les facteurs de résilience (chambres de la *casita*) :

- Sur l'acceptation fondamentale

- Vers qui te tournes-tu lorsque tu as un grave problème ?
- Auprès de qui te sens-tu chez toi, à l'aise ?
- Qui peut vraiment t'aider quand tu es en difficulté ?
- Qui sont les personnes qui t'ont vraiment aidé dans la vie (parfois les bons souvenirs et l'inspiration d'une personne chérie, mais décédée, comme une grand-mère, peut beaucoup aider) ?
- Qui t'a déjà bien écouté ? Est-ce que tu peux bien écouter les autres ?

- Sur la découverte de sens

- Quels sont tes passe-temps favoris ? Pourquoi les aimes-tu ?
- Que trouves-tu vraiment beau ? Pourquoi ? Comment est-ce que cela te parle ?
- Quelles responsabilités peux-tu assumer ? Comment est-ce que tu les vois, concrètement ?
- As-tu des projets ? Lesquels ?
- Qu'aimerais-tu faire dans la vie ? Et comment penses-tu y parvenir ?
- Crois-tu en Dieu ? Ou en autre chose ? Qu'est-ce que cela change dans ta vie ? (Attention aux croyances sectaires, elles ne respectent ni la liberté ni la conscience). Est-ce que cela t'aide dans ta relation avec les autres ?
- Aimes-tu aider les autres ? Comment ?
- Penses-tu que ta vie a un but ? Si oui, lequel ?

- Sur l'estime de soi

- En quoi es-tu vraiment doué ?
- Qu'est-ce qui t'encourage beaucoup ?
- Qu'est-ce qui te décourage ?

- Sur les compétences

- Que fais-tu vraiment bien ?
- Quelqu'un t'a-t-il déjà remercié pour cela ?
- As-tu d'autres choses à apprendre ?
- Que veux-tu encore apprendre ?

- Sur l'humour

- Qu'est-ce qui te fait rire de bon cœur ?
- As-tu déjà ri aujourd'hui ?
- Quelqu'un s'est-il déjà moqué de toi ? Si oui, qu'as-tu ressenti ?

Évidemment, ces questions ne sont que des suggestions. Leur but est surtout d'inciter le lecteur à formuler ses propres questions par rapport à la résilience, qu'il peut utiliser dans la situation qu'il veut affronter.

Pour concrétiser le sol sur lequel la *casita* est construite (certains besoins de base), il faudra encore poser d'autres questions, mais parfois aussi observer attentivement la situation concernée (exemple : des personnes réfugiées) ou réaliser un examen médical dans certains cas.

c. Spécification de la deuxième étape par des règles de vie

La formulation de *règles de vie* pour chaque chambre de la *casita* est un autre moyen de concrétiser les facteurs de résilience, parfois bien adapté à un cadre institutionnel. Cette démarche a été utilisée dans quelques écoles primaires dans le sud des Pays-Bas, avec la participation de toute la communauté scolaire – enseignants et autres membres du personnel, enfants, parents – le but ultime étant d'améliorer l'atmosphère dans l'école, en créant une sorte de « philosophie de fonctionnement », concrétisée dans des règles de vie et soutenue par le plus grand nombre. Quelques exemples ci-dessous.

- Acceptation fondamentale

- J'ai droit à l'erreur, parce que je peux apprendre de mes erreurs (règle valable non seulement pour les élèves, mais pour tous les autres membres de la communauté scolaire).
- Nous nous écoutons les uns les autres (l'enseignant écoute donc aussi l'enfant).

- Estime de soi

- Nous essayons de formuler toute critique et correction positivement.

- Humour

- As-tu déjà ri aujourd'hui ? (car il est difficile d'édicter des règles pour stimuler l'humour…)

d. Quelques usages particuliers de la *casita*

- Le modèle peut guider un entretien ou un processus de réflexion, avec beaucoup *d'ouverture et de flexibilité*. Par exemple, une psychologue l'utilise pour structurer un entretien avec un enfant en difficulté ou des enseignants l'emploient pour discuter de leurs expériences avec les enfants.

- Un accompagnateur peut aider une personne à *dessiner la casita* de sa vie, en partant de l'expérience de cette personne et, s'il le faut, en changeant l'architecture de la maison (en introduisant une nouvelle chambre, etc.). Cet exercice peut également être fait en groupe : le groupe dessine une *casita* reflétant les expériences des membres du groupe. Là aussi, nous retrouvons une grande flexibilité d'usage.

- Comme une maison réelle, la *casita* peut refléter *l'histoire de vie* d'une personne ; comme une maison réelle, elle peut avoir besoin de reconstruction, de renforcement, de réparation. Selon l'expérience des personnes, il faut parfois changer l'architecture de la *casita*.

- Le modèle permet de *diagnostiquer* des problèmes et des ressources, dans chaque domaine indiqué (c'est-à-dire dans chaque chambre). En attirant notre attention sur les ressources, le modèle peut faciliter la réponse à un défi en apparence simple mais pouvant, dans la pratique, se révéler extrêmement difficile : le changement de notre regard sur la réalité, le refus de réduire une personne à ses problèmes et la recherche active de ses ressources, de son potentiel. Ce défi sera davantage explicité dans le chapitre suivant.

- L'expérience montre que le modèle se laisse utiliser tant pour des cas individuels que pour un fonctionnement *collectif* (quelques écoles aux Pays-Bas). Si, dans les deux cas, nous pouvons utiliser la *casita*, son usage concret est évidemment assez différent, selon que nous travaillons au niveau individuel ou collectif. Toutefois, l'inspiration fondamentale reste la même : chercher, au-delà des problèmes, les points positifs qui permettent une (re)construction de vie.

e. Une réponse à un casse-tête fondamental

Le modèle répond à *deux contraintes contradictoires* souvent ressenties sur le terrain :

- d'une part, on cherche des éléments généralisables : ce défi se reflète dans les chambres de la *casita* qui représentent des facteurs de résilience que l'on retrouve souvent au-delà des frontières, quelles que soient les cultures et les problématiques ;
- d'autre part, on sait que chaque personne, chaque situation est différente et même unique : ce défi se reflète dans les spécifications à apporter dans chaque chambre.

La *casita* permet d'organiser et d'articuler ces deux défis, ces deux types de réflexion et de démarches divergentes dans un seul modèle, comme deux parties complémentaires par rapport à une même réalité de résilience.

f. Une série d'autres avantages

- Les différents facteurs de résilience fonctionnent souvent en interaction. Par exemple, si je me sens accepté par une personne que j'aime bien, si je peux participer à un projet qui donne sens à ma vie, j'aurai une meilleure idée de moi-même, je me sentirai mieux valorisé, et j'apprendrai plus facilement certaines compétences. Un grand nombre d'éducateurs en ont fait l'expérience : un enfant apprend plus facilement s'il se sent aimé. Il est donc utile d'avoir un modèle ou un aide-mémoire qui permette de considérer tous ces éléments – individuellement ou pris ensemble – dans un certain ordre de priorité adapté aux besoins, sans que la compréhension des choses soit trop compliquée. Le modèle de la *casita* facilite ce type de réflexion. On peut aussi poser des portes et des escaliers dans la *casita*.
- Dans le même sens, le modèle peut être considéré comme « holistique ». Même la dimension spirituelle de la vie, au sens large, y trouve sa place, au moins dans la chambre « découverte de sens ».

- Le modèle permet *d'intégrer* ce que nous apprenons à partir de *différentes sources d'information* : la science, l'expression artistique, l'expérience professionnelle, l'expérience de vie, y compris celle des plus démunis… Ainsi, la *casita* offre la possibilité de prendre vraiment au sérieux et d'intégrer l'expérience et la sagesse des plus vulnérables.

- Le modèle situe clairement la personne dans son *milieu de vie*, avec ses réseaux de contacts informels de famille, d'amis, de voisins…

- L'image de la maison crée chez beaucoup de personnes un lien émotionnel, au-delà de la pure compréhension intellectuelle. Cette image est plus forte que l'usage d'une check-list abstraite.

- Le modèle permet de présenter de manière *accessible* une réalité multidimensionnelle et complexe, même pour des personnes peu formées. En effet, pour obtenir le même résultat avec un texte écrit, il faudrait remplir de nombreuses pages et le résultat n'en serait pas plus clair. Cet avantage, ainsi que le précédent, ont une importance particulière avec les personnes très démunies.

- De plus, le modèle est *ouvert* (grenier) sur d'autres expériences, non anticipées, mais pouvant être bien réelles et importantes, ne fut-ce que dans un seul cas. Par exemple : les rêves d'un enfant, ce qu'il espère au fond de lui-même (aussi lié au sens). Par contraste, un modèle fermé risque fort de se poser tôt ou tard contre la vie.

6 UN CHANGEMENT DE REGARD

Les éléments de résilience mentionnés précédemment ne sont pas révolutionnaires. En quelque sorte, nous retrouvons le bon sens psychologique et éducatif, et même le bon sens tout court. Mais si nous voulons vraiment en tenir compte dans notre vie et notre travail, nous serons amenés à porter un autre regard sur la réalité. Nous chercherons avec patience, intelligence et passion, les éléments positifs qui nous permettront de construire une vie, au-delà de la réparation des dégâts. Nous serons même amenés à chercher ces éléments hors de nos cadres professionnels stricts.

Deux réactions de pédopsychiatres, un Wallon et un Flamand, qui connaissent la résilience et qui y croient, témoignent de ces changements :

- « J'ai été formé à constater des problèmes et à apporter mes solutions d'expert. La résilience me met devant le défi de détecter les ressources d'une personne et de savoir comment les mobiliser. »
- « Si je demande à un jeune, que j'ai eu en thérapie quand il était enfant, ce qui l'a aidé à s'en sortir, il mentionne rarement les professionnels. Il me parle d'une tante qui l'aimait beaucoup ou d'un ami qui a cru en lui, de personnes qui faisaient naturellement partie de sa vie. Il ne parle jamais de ma thérapie. » Pour certains, cette toute dernière remarque peut être un signe que la thérapie a été excellente.

En somme, nous devons *changer de regard*. Nous regardons les problèmes en face, mais nous cherchons aussi les ressources, même inattendues. Nous refusons de réduire une personne à un amas de problèmes.

Nous cherchons à appliquer deux phrases, en apparence simples :

- nous pouvons construire seulement avec ce qui est positif. Ce qui n'exclut aucunement la nécessité dans certains cas de « réparation », par exemple, de thérapie ;
- positif n'est pas forcément parfait.

a. Changer de regard : rien de plus difficile

Changer de regard sur la réalité. Rien ne paraît plus facile. N'est-il pas facile de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein ? L'histoire de la science et des inventions – surtout des objets quotidiens – nous suggère tout le contraire. Nous nous trompons souvent à cause d'un phénomène psychologique très curieux : il est extrêmement difficile de découvrir ce qui apparaît ensuite comme une évidence, une fois découvert. Après la découverte, tout paraît facile. Mais faire la découverte est extrêmement difficile. Comme si notre esprit roulait sur des rails, presque sans pouvoir en dévier. De multiples exemples illustrent ce constat mystérieux, même au plus haut niveau de la science. En voici deux.

- Un exemple de l'histoire des mathématiques. Les civilisations méditerranéenne et occidentale ont été incapables de découvrir le chiffre zéro. Nous ne connaissons que deux civilisations qui ont découvert le zéro, en Inde et chez les Mayas. Originaire de l'Inde, le chiffre zéro a été transmis en Europe à travers l'Espagne – avec beaucoup de résistances – par les Arabes. Et pourtant, quoi de plus évident pour nous que ce chiffre zéro ?

- Un exemple de la vie quotidienne. Il a fallu plus de quatre siècles pour trouver les branches des lunettes, le moyen le plus « évident » pour garder devant nos yeux les lentilles qui nous aident à mieux voir. Avant cette découverte par un opticien anglais au 18ème siècle, les savants et les praticiens avaient pensé au pince-nez, à un chapeau aux lentilles pendantes, ou à une sorte de loupe à tenir en main… Et pourtant, ni le génie ni la créativité ne manquaient chez les chercheurs qui se sont intéressés à l'amélioration de la vue. Parmi eux, un certain Leonardo da Vinci…

b. Changer de regard à petits pas…

Si ce changement de regard sur la réalité est à la fois si important, mais si peu évident, que faire pour découvrir le changement de regard qui peut soutenir la résilience ? Voici quelques suggestions, des pistes à essayer, sans en faire une recette.

(1) Notre expérience de résilience

Pour commencer, il est parfois utile que nous nous rendions compte de nos propres expériences professionnelles ou privées de résilience ou d'expériences de ce genre dans notre entourage. La *casita* ou maison de résilience dont on a parlé plus haut peut y aider : pour démarrer et stimuler la réflexion et l'échange, essayez de dessiner cette maison, seul, avec un ami ou avec 2 ou 3 collègues, mais remodelée et rendue plus vivante qu'un schéma, selon vos propres expériences professionnelles et/ou privées. Ou essayez simplement de répondre à la question : qui sont les personnes, quels sont les événements qui m'ont aidé à construire ma vie ? Surtout quand j'allais très mal ?

(2) Le diagnostic positif

Un diagnostic positif n'est pas artificiel. Au contraire, il s'agit d'un acte de réalisme. Notre regard essaie d'embrasser la réalité entière, au lieu de se focaliser sur les seuls problèmes. C'est celui qui se focalise uniquement sur les problèmes, souvent en prétendant être « réaliste », qui, en fait, n'est pas réaliste du tout.

Comment faire ? Un exemple : si nous devons établir un diagnostic, rédiger un rapport sur une personne, nous pouvons essayer d'appliquer la règle du 50/50 : si j'ai N pages sur les problèmes de la personne, puis-je en rajouter autant sur le potentiel et les ressources de cette personne et de son entourage, ou ai-je effectivement réduit la personne à son problème ? Cette règle, pratiquée par un travailleur social en France, peut être trop contraignante. Mais rien n'empêche de tester une variante plus modeste : écrire au moins une page sur les ressources et le potentiel de la personne et/ou de son entourage. Bref, un véritable diagnostic ne veut pas seulement connaître les problèmes, mais aussi les ressources de la personne et de son entourage, et savoir comment les mobiliser. Sinon, nous restons dans la réparation très utile dans une première étape, mais nous ne reconstruisons pas. Nous ne construisons vraiment qu'avec des éléments positifs, même infimes, imparfaits, mais au moins positifs.

Ce diagnostic positif peut être aidé par des questions simples, du genre : quelle personne est importante pour tel jeune dont je m'occupe ?

À quoi ce jeune s'intéresse-t-il ? Que fait-il bien ? Où se montre-t-il intelligent ou habile ? Et si c'est surtout pour organiser un vol, pouvons-nous réorienter ses capacités vers des objectifs plus constructifs ? Qu'est-ce qui lui fait plaisir ? Qu'est-ce qui le fait rire ? Le grand défi est de dégager des éléments de construction de la vie, même si ceux-ci se cachent derrière des comportements négatifs.

Chaque chambre de la *casita* mentionnée ci-dessus peut ainsi être concrétisée à l'aide d'une série de questions, ou par des règles de vie, comme indiqué plus tôt.

Dans le contexte éducatif, cette orientation nous renvoie peut-être à un défi pédagogique bien connu : au lieu de voir les erreurs comme des échecs – et rien de plus – comment pouvons-nous transformer des échecs en autant d'occasions d'apprentissage ? Dans une école primaire aux Pays-Bas, la communauté scolaire l'a proposé comme une règle qui concrétise un peu les fondations de la *casita* : « *J'ai droit à l'erreur, car je peux apprendre de mes erreurs* ». Notons que cela ne s'applique pas aux seuls élèves, ni à la seule école…

(3) Apprendre de la personne que je veux aider

Un éducateur de rue en Inde ne voulait pas commencer un travail dans un quartier s'il n'avait pas de réponse à la question : « Quelles solutions les enfants des rues ont-ils eux-mêmes trouvées à leurs problèmes – solutions légales ou non ? » Ces enfants ne pouvaient pas attendre pour (sur)vivre qu'un adulte professionnel bienveillant s'intéresse à eux. Ils avaient besoin de solutions à leurs problèmes bien avant, des solutions parfois légales, parfois non. À partir de ces questions, de ces réponses et en connaissant leurs problèmes, l'éducateur a pu intervenir en s'appuyant, entre autres, sur les forces de ces enfants. Il a ainsi réorienté les capacités de certains enfants sur d'autres objectifs, cette fois-ci en toute légalité. Cette démarche est, au fond, une explicitation d'un cas spécifique – très astucieux – du diagnostic positif mentionné ci-dessus.

(4) Intentions de l'intervenant, perception par le destinataire

Une logique de survie, même en institution, a une cohérence qui peut être divergente de celle des éducateurs ou de la direction. Si un éducateur se demande si une intervention X aidera un jeune à se recadrer, ce jeune homme peut, lui, se demander comment survivre à cette même intervention X sans trop d'ennuis. Un exemple : un enfant ayant des troubles du comportement est placé dans une institution à la discipline stricte ; il se comporte très bien et les éducateurs observent de très grands progrès. Toutefois, une fois sorti de l'institution, le jeune reprend son comportement problématique. Le séjour dans l'institution n'a-t-il pas duré assez longtemps ? La discipline n'était-elle pas assez sévère ? Ou est-ce que ce résultat décevant est dû à une sorte de stratégie de survie de l'enfant : obéir sagement afin de pouvoir sortir le plus vite possible, avec le désir de reprendre le comportement problématique sans être gêné par trop de sanctions ? Cette dernière option peut faire partie de la stratégie de survie du jeune, même sans que ce dernier l'ait pensée explicitement. Les progrès constatés par les intervenants sont réels, mais sans profondeur, et ils ne sont pas cohérents avec les objectifs des interventions. Heureusement, bien des interventions réussissent mieux.

Le défi de l'incohérence entre les intentions des intervenants et leur perception par les destinataires existe aussi dans d'autres domaines. Comment un élève interprète-t-il nos mesures pédagogiques ? Est-ce qu'il suit les idées pédagogiques ? Ou est-ce que sa logique à lui nous surprend ? Comment discerner clairement la situation ? Comment établir une cohérence effective entre les intentions des intervenants et les perceptions et stratégies des destinataires de ces interventions ?

Le même problème se pose parfois dans l'usage de questionnaires par des chercheurs auprès de personnes pour qui la survie immédiate est prioritaire, comme par exemple certains enfants des rues. Ces derniers répondent souvent ce qu'ils pensent que le chercheur veut entendre, dans la mesure où le chercheur est d'abord perçu par l'enfant comme aide potentielle pour sa survie.

(5) La question du bon sens

Posons-nous la question devant la description ou le traitement d'une personne : accepterais-je moi-même que l'on me décrive/traite ainsi ? Comment ressentirais-je le fait d'être réduit à un tas de problèmes, à un cas à traiter, à un criminel ? Comment voudrais-je le corriger ?

Ou encore : tel enfant n'a-t-il vraiment rien de bon ? Comment l'éducateur peut-il mettre en œuvre la correction qui s'impose ? Comment peut-il utiliser ce qui a été bien fait par un enfant en difficulté ? Ou cette démarche prend-elle trop de temps ? Ces défis sont liés au défi précédent : chercher les éléments positifs.

Posons-nous parfois la question : que ressentirais-je dans la situation pénible de l'autre ? Ou encore, dans une situation scolaire : comment étais-je moi-même, comme élève, dans une telle situation ?

Un manque de bon sens peut également se produire dans des situations beaucoup plus extrêmes, par exemple, dans le domaine des abus sexuels. Lors d'un congrès international sur les abus sexuels des enfants, un expert a demandé si un membre de l'assemblée - assemblée composée de professionnels dans le domaine - était volontaire pour raconter en public l'expérience sexuelle la plus embarrassante de sa vie. Consternation générale ! L'expert a ensuite fait remarquer à tous les autres experts présents - si perplexes - qu'ils exigeaient parfois ce genre d'exercice d'enfants abusés, et ceci de façon répétée, une fois pour le psychologue, une fois pour l'assistante sociale, une fois pour le policier. Heureusement, dans certains endroits, on prend maintenant des mesures pour éviter ce genre de dérapages. Néanmoins, de nombreux experts n'avaient pas vu ce problème, pourtant si évident... quand on nous ouvre les yeux. Il est trop facile de les critiquer *a posteriori*. Mais, essayons d'éviter ce genre de situations. Et si des questions « de bon sens » peuvent y aider, tant mieux.

(6) L'importance des effets secondaires, positifs et négatifs

Tachons d'ouvrir les yeux sur les effets secondaires de nos actions, car les fondements de la résilience – l'acceptation profonde de l'autre et la découverte de sens – se construisent souvent de façon non ciblée, comme l'effet spontané, mais non intentionnel, d'une série d'autres actions qui répondent à une variété d'objectifs. En termes très simples et concrets, il s'agit par exemple de la différence entre s'alimenter tel un automate et partager un repas, entre administrer un médicament et prendre, à cette occasion, le temps pour écouter un malade, entre attribuer du temps et donner du temps.

Cette attention aux effets secondaires nous ouvre aussi les yeux sur la découverte des éléments qui contribuent à la construction de la résilience, mentionnée ci-dessus. Le petit jardin de Nelson Mandela, cité plus haut, en est un exemple. Ce n'était probablement pas ce que les autorités pénitentiaires auraient voulu. Plus proche de chez nous : qui peut évaluer tous les bienfaits des "jardins ouvriers" ou "jardins familiaux" (petits lopins de terre aux abords de nos villes) en termes de relations humaines, d'intégration, d'estime de soi, de projet… au-delà de la culture de fleurs et de légumes et leurs effets bénéfiques sur la santé physique et sur les budgets des ménages ?

Il existe une rationalité financière et fonctionnelle au premier degré, par rapport aux seuls objectifs mesurables fixés. Elle conduit à des actions très ciblées. C'est fort à la mode dans la gestion. Il faut reconnaître que de telles actions ciblées peuvent être très utiles. Le véritable problème est leur généralisation à tous les aspects de la vie et du travail, même là où cette application induit une série d'effets destructifs, pas toujours perçus par des instruments d'observation/évaluation eux aussi trop ciblés. D'où l'intérêt d'évaluer, parfois, les systèmes d'observation et d'évaluation eux-mêmes !

Il ne s'agit pas de se charger encore de tâches nouvelles et difficiles, en voulant contrôler ce qui nous échappe. Comme pour le « tuteur de résilience », il s'agit plutôt de se décrisper, de bien faire son travail, avec humanité. Finalement, il s'agit d'accepter que certaines choses se mettent parfois bien en place dans la vie, à notre insu, parfois grâce à nous, parfois malgré nous. Si nous sommes convaincus de tous les malheurs qui peuvent se passer, pouvons-nous encore accepter que le contraire soit tout aussi vrai ? Sinon l'humanité aurait déjà disparu depuis bien longtemps…

(7) Une récapitulation de quelques autres changements

Dans ce qui précède, nous avons évoqué un nombre de changements de regard implicites ou un peu différents. Il est utile de les récapituler ou de les expliciter brièvement ici.

- Essayons de parler le moins possible d'un cas, mais parlons d'une personne. Est-ce que j'aimerais être considéré comme un « cas » ?
- Il est évident que nous sommes amenés à ne plus parler de personnes isolées, mais d'une personne et de son entourage, dans son contexte et sa culture.
- Sortons d'une vision déterministe de la vie où une personne est nécessairement prisonnière de son passé, pour évoluer vers un avenir plus ouvert où plusieurs possibilités de croissance sont possibles.
- Évoluons d'une intervention basée sur une exclusivité professionnelle où les experts sont les seuls à avoir des connaissances valables, vers une intervention plus ouverte où le professionnalisme se construit dans la vie au sens plus large, avec des apports qui peuvent venir du monde non professionnel.
- Passons parfois de concepts artificiellement clairs à des concepts plus flous, mais mieux enracinés dans la vie.
- Évoluons parfois de techniques considérées comme généralisables vers des principes qui semblent être valables dans beaucoup de situations, jusqu'à preuve du contraire, et qui doivent être concrétisés de façon différente selon les situations et les personnes.

(8) Une étoile dans la nuit

Parfois, nous voyons bien dans quel sens nous devrions pouvoir travailler, mais nous ne voyons pas comment nous pouvons y arriver, même après avoir consulté des amis ou des spécialistes. Nous devons également accepter de vivre dans une tension entre la réalité et l'idéal. Cela fait partie de l'articulation entre réalisme et espérance, si typique de la résilience. Un idéal donne une orientation. Ce n'est pas un objectif opérationnel à atteindre. Notre grande tentation, c'est de fuir cette tension, soit en occultant ou en rabaissant l'idéal, soit en préférant nos illusions à la réalité. Il est plus sain que nous nous situions au cœur même de cette tension, avec patience, avec persévérance, et si possible avec un humour positif. Comme le pape Jean XXIII le disait à ses collaborateurs après avoir lu le projet de texte d'une encyclique : « Écrivez-moi cela en plus simple. Sinon personne ne croira que cela vient du pape. » Ou encore, des années avant, quand il était délégué apostolique en Bulgarie et qu'il préparait son premier sermon de Noël pour les Bulgares : « J'essaie de faire mon sermon en bulgare. Je serai très bref. » Le pape Jean XXIII garde ainsi l'idéal, sans rabais, mais réalise un objectif opérationnel modeste et réaliste. Un idéal, même s'il n'est pas réalisable à court terme, reste toujours précieux, ne serait-ce que comme une étoile lointaine et inatteignable, qui nous guide dans la nuit. Et une étoile est belle, il n'est pas besoin de l'atteindre. D'ailleurs, nous nous brûlerions…

7 AVANT DE NOUS METTRE EN ROUTE, QUELQUES PIÈGES À ÉVITER

Le texte de ce cahier propose de multiples nuances et points d'attention pour la mise en œuvre d'une inspiration « résilience ». Voici un dernier rappel de certains éléments clés, enrichi par quelques autres pièges et dérapages à éviter.

1) Chaque élément de la résilience peut déraper. Par exemple, l'enfant subit souvent des mauvais traitements au sein de sa famille, qui est pourtant censée l'aimer et le protéger. La recherche de sens qui ne respecte plus la conscience dévie facilement en sectarisme agressif et violent. Même les compétences peuvent être détournées et utilisées pour des objectifs criminels. Une estime de soi exagérée décroche de la réalité et se transforme en arrogance. L'humour qui dérape devient agressif, blessant, humiliant, et rétrécit notre horizon sur les seuls points négatifs. Cette ambiguïté dans la vie, le fait que les meilleures choses peuvent déraper dans leur contraire, fait partie de notre condition humaine. Essayons d'être conscients de ce danger, d'exercer un peu de prudence sans nous laisser étouffer par la peur.

2) Souvent, on entend de fausses généralisations qui peuvent nous induire en erreur par rapport à la résilience, telles que : « Si moi je peux le faire, tout le monde peut le faire. » Une grossière erreur, car les personnes et leurs histoires sont toutes différentes.

3) Une interprétation légère et superficielle de la résilience risque de créer de faux espoirs. Un peu comme se dire « tout est possible, il n'y a pas de limites ». Les conséquences peuvent être graves, car la chute qui peut suivre est encore plus dure après ces faux espoirs. La résilience cherche à articuler réalisme et espérance. Les deux termes sont tous les deux nécessaires.

4) Il existe des asymétries : si très souvent un adulte violent a eu une enfance violente, il n'en suit pas que tout enfant ayant subi des violences deviendra un adulte violent. De la même manière que si tous les divorcés ont été mariés, il n'en suit pas que tous les mariés

divorcent. Des violences subies dans l'enfance augmentent considérablement le risque que l'enfant devienne un adulte violent. Mais il existe aussi des enfants ayant subi des violences qui se développent en adultes non violents et bien traitants. Cependant, ce dernier groupe n'est pas toujours perçu par les professionnels des soins. La proportion d'enfants ayant un développement positif malgré les violences varie selon le type de violence subie, et dépend des facteurs de résilience en place, de façon consciente ou non.

5) Il est important de bien distinguer espoir et espérance. Par exemple, en soins palliatifs, où tous les concernés - le mourant, son entourage et les soignants - doivent parfois évoluer de l'espoir vers l'espérance. L'espoir est l'attente de la réalisation d'un objectif concret comme la guérison ; l'espérance, la confiance dans un avenir inconnu, que ce soit grâce à la foi dans une vie après la mort ou autrement.

6) Il existe des instruments d'analyse des forces, des faiblesses, des opportunités et des risques (SWOT en anglais). En termes de résilience, nous pourrions dire : forces, faiblesses, protection, risque. Pour les enfants, il existe même un questionnaire spécialisé traduit en de nombreuses langues, le « *Strengths and Difficulties Questionnaire* » (SDQ). Une telle analyse peut être très utile. Mais, on peut facilement confondre résilience et force, plus ou moins brute, surtout dans une société qui glorifie la force et le succès. La résilience est plutôt une intelligence de la vie, une sagesse qui permet de construire la vie, même en cas de difficulté, avec la fragilité humaine. Elle permet même parfois de transformer une faiblesse en opportunité, comme un aveugle qui développe une sensibilité extraordinaire du toucher et de l'ouïe. Afin d'éviter ce piège, voici un petit truc : l'analyse du SWOT croisé. Une analyse SWOT normale se base sur quatre colonnes : forces, faiblesses, opportunités, risques. Cela peut concerner une personne, une action ou une institution. Ce type d'analyse est très répandu. Toutefois, en matière de résilience, une analyse plus fine peut s'imposer dans certaines situations. Au lieu de faire quatre colonnes, essayons de croiser forces-faiblesses avec opportunités-risques :

	Forces	**Faiblesses**
Opportunités		
Risques		

Par exemple, une grande force peut conduire à une autosuffisance et à une dureté envers les autres ; la force devenant également un risque. En outre, c'est une certaine fragilité humaine qui permet d'approfondir une relation si deux personnes reconnaissent et respectent leurs fragilités, avec beaucoup de pudeur et de patience. Une telle dynamique permet peut-être davantage d'approfondir une relation humaine que la seule admiration mutuelle. En ce sens, la résilience est plus subtile qu'un perfectionnisme qui veut à tout prix éliminer tout ce qui est contraire à sa vision de la « bonne » vie.

En même temps, le petit schéma du SWOT croisé permet de mettre en évidence ce qui nous est plus familier et qu'il ne faut surtout pas négliger : la force comme opportunité, ainsi que la faiblesse comme risque.

EN GUISE DE CONCLUSION : À LA RECHERCHE DE LA VIE

Le grand spécialiste allemand de la résilience, le professeur Friedrich Lösel, a répondu à la question de ce que la résilience nous apporte dans notre travail, dans nos projets, dans nos engagements, dans nos vies : « la résilience nous redonne une espérance réaliste. » Normalement, nous ne mettons pas ces deux mots ensemble, mais pourquoi pas ? Nous devrions toujours essayer d'articuler espérance et réalisme et éviter ainsi le cynisme qui est un réalisme sans espérance ni espoir, ainsi que les illusions qui sont un espoir ou une espérance sans réalisme. L'espoir étant l'attente de la réalisation d'un objectif concret, l'espérance la confiance en un avenir inconnu. Le cynisme et les illusions sont des tentations très répandues de nos jours, mais qui ne contribuent en rien à la vie.

Dans la littérature enfantine, nous trouvons plusieurs exemples de résilience, sans que le mot résilience n'apparaisse. Pensons aux livres de Winnie the Pooh (Winnie l'Ourson en français) par Milne et Shepard. Le réalisme très modeste de Winnie the Pooh est souvent plus constructif et apporte plus d'espérance que certains propos trop sérieux, trop tristes ou au contraire, trop paradisiaques de grandes personnes.

Winnie est d'origine inconnue, mais adopté par un petit garçon. Winnie connaît ses limites et les accepte, un peu à contre cœur. Il constate parfois son manque d'intelligence. Cela le rend un peu triste, mais il l'accepte et demande de l'aide à des animaux qu'il pense être plus intelligents et mieux informés que lui. Il ne néglige pas ses petits plaisirs, surtout le miel et le lait concentré. Et il a ses amis. Il aime bien donner sa petite contribution à la vie quotidienne, parfois sans très bien comprendre ce qui se passe, parfois de façon maladroite. Il est attentionné envers les autres animaux qui vivent dans la forêt et est fidèle en amitié. Et quand il y a une crise dans la forêt, il est souvent plus efficace – presque malgré lui – que les animaux plus prétentieux.

Winnie the Pooh peut-il nous inspirer un peu ? Un réalisme avec le sourire, constructif, toujours attentif à la vie, avec espérance et espoir… Merveilleux exemple de résilience ?! Ne pensons surtout pas que cette comparaison avec Winnie the Pooh ne soit pas sérieuse. Elle est tout aussi sérieuse que le sourire, le rire ou les larmes d'un enfant. À chacun de nous de chercher où se trouve son Winnie the Pooh…

ANNEXES : POUR APPROFONDIR DAVANTAGE

1. Du point de vue mathématique : qualitatif ou quantitatif ?

La *casita* est clairement un modèle *qualitatif*. Toutefois, il s'est révélé – les mathématiciens aidant – que cela n'empêche pas que la *casita* reflète qualitativement les mêmes éléments qu'une fonction mathématique :

- la forme générale de la fonction mathématique devient l'architecture et le plan de la *casita* qui peuvent prendre différentes formes selon les expériences de terrain ;
- les paramètres de la fonction deviennent les chambres de la *casita* qui fonctionnent comme des éléments stables à travers différentes situations ;
- les variables de la fonction deviennent ce que l'on spécifie dans chaque chambre, ce qui varie individuellement, l'image-miroir qualitative de la variable dans une fonction mathématique.

Cet état des choses, s'il se vérifie, n'est peut-être pas très utile, mais il montre que le quantitatif et le qualitatif peuvent suivre des processus d'organisation de la réflexion assez semblables ou parallèles, sans que l'on force un raisonnement quantitatif artificiel.

2. Comment approfondir davantage ? Une sagesse qui intègre la science

De toute évidence, la résilience est une réalité très profonde et très vaste, à tel point qu'elle échappe en partie aux possibilités des méthodes de recherche scientifique. Nous devons donc – avec beaucoup d'humilité et de prudence – apprendre de plusieurs sources d'information : la science, mais aussi l'expérience professionnelle, l'expérience de vie, l'expression artistique ou les grands courants de spiritualité. Le psychologue Wolfgang Edelstein de l'Institut de recherche Max Planck en Allemagne a formulé ce défi avec beaucoup d'élégance : « Nous devons construire une sagesse

humaine qui intègre la science, mais qui aille aussi au-delà de la science. »[14] Ce qui complique les exigences de rigueur et la recherche d'expertise. La réponse à de telles exigences vient peut-être d'un tout autre contexte : dans le cadre de l'éthique médicale, Ottfried Höffe, professeur de philosophie à Tübingen, a préconisé dans un échange télévisé le besoin d'experts « saturés d'expérience » (« *erfahrungsgesättigte Experten* », NZZ Format, SRF, 2015). Ce genre d'expertise paraît idéal dans un domaine comme celui de la résilience, et j'interprète librement – pour la résilience – que cette expérience ne se limite pas exclusivement à la vie professionnelle de chercheurs, de soignants ou d'enseignants, mais qu'elle se nourrisse plus largement de l'expérience humaine. L'approfondissement de la résilience est un défi à la fois pratique et intellectuel, humaniste et spirituel.

3. Généraliser, comment ?

1. La *généralisation* en sciences humaines est toujours à réaliser avec prudence. Même si l'on suit rigoureusement des procédures statistiques : le « *statistiquement significatif* » doit être lui-même correctement interprété. En pure statistique, le « significatif » indique que la corrélation calculée entre les variables d'un échantillon pris de façon aléatoire (au sens statistique) ou pris d'une manière plus spécialement structurée se retrouve probablement aussi dans la population bien définie d'où l'échantillon a été extrait. Il faut se garder d'étendre a priori cette signification tous azimuts, comme une vérité absolue et incontournable. Une généralisation vers l'humanité entière n'est donc pas possible, souvent même pas vers la population d'un pays. De plus, et contrairement à ce que l'on suggère parfois, ce « significatif » ne dit rien sur l'intensité de cette relation entre les variables et n'implique pas nécessairement qu'il existe un lien causal entre ces variables. Qui plus est, nous devons étudier ce que le « *statistiquement significatif* » signifie dans la réalité vivante du terrain, ce qui exige souvent l'étayage des données statistiques par de nombreuses données qualitatives. Par contre, sur le terrain, on pratique souvent une sorte de *généralisation par inspiration et par enchainement*, sans l'expliciter. Cette forme de généralisation n'est souvent ni perçue ni valorisée : on voit à un endroit une pratique inspirante, on ne la copie pas telle quelle, mais on s'en inspire pour essayer autre

14 - Citation d'une conversation privée à Potsdam dans un échange après une conférence sur la résilience.

chose, plus ou moins semblable dans sa propre situation ; et une telle expérience inspirera peut-être encore une autre activité ailleurs. Cette inspiration peut être « légère », une seule pratique ou idée. Ou elle peut être plus grande et plus complexe, jusqu'au « transfert » du type d'opération – toujours repensé et adapté – de tout un projet. De cette façon, des enchainements peuvent se créer, par inspiration, ou si vous préférez, des « tâches d'huile » qui s'élargissent par inspiration. Au fond, il s'agit d'une forme pratique et souple de généralisation qui évite d'être trop mécanique, mais exige beaucoup de prudence. Ce type de généralisation est bien distinct de la généralisation statistique sur laquelle se basent certaines réflexions scientifiques ou procédures pratiques, de façon explicite ou implicite. Il faut évidemment reconnaître la valeur du raisonnement statistique : il s'agit au fond d'une logique inductive rigoureuse. Mais les conditions pour l'appliquer correctement – sans forcer les choses, sans se leurrer, sans rechercher des chiffres « à tout prix » – ne sont pas toujours remplies. Tout en reconnaissant la valeur du raisonnement statistique, ne vaut-il pas mieux valoriser et exploiter une prudente généralisation par inspiration ?

2. Petit à petit, nous pouvons construire – parfois la *casita* aidant – une « *boîte à outils* » de pratiques utiles pour notre travail et notre vie, que nous pouvons employer avec discernement et prudence dans des situations variées. Mais chaque outil, même le plus simple, s'utilise avec discernement. Un exemple quotidien qui sort de nos domaines de travail : le marteau. À première vue, c'est simple : je peux enfoncer des clous avec un marteau. Toutefois, si un marteau peut m'aider à enfoncer des clous dans du bois, j'aurai beaucoup de peine pour enfoncer un clou dans du béton avec ce même marteau. On n'utilise pas un outil sans réfléchir. Une telle boîte à outils n'est-elle pas non plus une forme de généralisation, très pragmatique ?

3. La *casita* témoigne encore d'une autre forme de généralisation implicite : des expériences et des résultats convergents à partir de situations de départ très différentes. Intuitivement, on peut être tenté de dire qu'il s'agit même d'une forme de généralisation assez puissante. Mais comment le prouver ? Cette idée se laisse-t-elle formaliser par un raisonnement statistique original et adapté ? Ou pouvons-nous la valoriser d'une autre façon ?

4. Dans ce type de travail, il est probablement utile de pouvoir organiser en différents lieux d'engagement des « *cercles d'échange et d'apprentissage de la résilience* » pour permettre l'échange d'expériences, de lectures et d'idées, la discussion, l'apprentissage, la correction d'erreurs, et aussi l'intégration d'expériences et d'idées non professionnelles qui peuvent aider. Le fonctionnement de ces cercles est à développer en fonction de la situation locale, mais en préservant une grande ouverture. A Roubaix, le docteur Titran organisait des échanges assez semblables dans son service médical, en faisant participer le personnel non médical et les bénévoles, avec une règle précieuse : le personnel médical et surtout les médecins devaient d'abord écouter tous les autres, avant de pouvoir prendre la parole, pour éviter que le résultat des échanges ne soit trop biaisé par les opinions purement médicales. Ce type de « cercles » pourrait aussi être précieux pour soutenir les différentes formes de généralisation discutées ici.

5. L'usage de la *casita*, comme modèle qualitatif, semble rester compatible avec les différents types de généralisation discutés ici, y compris l'usage de statistiques. La *casita* pourrait même rendre service à des « cercles d'échange et d'apprentissage ». Mais précisément, évitons les fausses généralisations, de la *casita* entre autres, et n'en faisons ni un dogme ni un outil mécanique à plaquer artificiellement sur toutes les situations.

LECTURES SUGGÉRÉES

Voici une sélection de textes qui permettent une entrée en matière pour la résilience et la manière dont celle-ci se présente dans la vie. Il s'agit d'un panorama de textes scientifiques, de réflexions, de témoignages. Vu les milliers de publications sur le sujet, de tout genre, on ne peut pas être exhaustif. Il s'agit seulement d'une modeste proposition. Cette sélection ne peut garantir la disponibilité effective des textes mentionnés.

BARUDY J., **DANTAGNAN M.**, *Los buenos tratos a la infancia*, Barcelone : Gedisa, 2007

BENARD B., *Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community*, Portland (USA) : Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991

BOUVIER P., « *Humanitarian care and small things in dehumanised places* », *International Review of the Red Cross*, Septembre 2013, p. 1-14

BICE (Bureau International Catholique de l'Enfance), « La résilience de l'enfant et de la famille », *L'Enfance dans le Monde*, vol. 21, n°1, 1994

BICE (Bureau International Catholique de l'Enfance), « La résilience : de l'inspiration à l'action – Témoignages, réflexions, expériences », Paris-Genève, 2016

CYRULNIK B., *Un merveilleux malheur*, Paris : Odile Jacob, 1999

CYRULNIK B., **DUVAL P.** (dir.), *Psychanalyse et résilience*, Paris : Odile Jacob, 2006

DE TYCHEY C., *Violence subie et résilience*, Toulouse : Erès, 2015

FRANK A., *Le Journal d'Anne Frank*, Paris : Calmann-Lévy, 2002

FRANKL V., *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*, Freiburg : Herder, 1983

FROST L., *Professional resilience in social work*, Bristol: University of the West of England, Social Work Toolkit, Palgrave Macmillan, publication électronique, 2013

GILLIGAN R. et al., *Learning from Children Exposed to Sexual Abuse and Sexual Exploitation: Synthesis Report of the Bamboo Study on Child Resilience*, Fondation OAK, Genève, 2014

GOLAY A. et al., « Un nouveau programme en éducation thérapeutique : former des soignants pour favoriser la résilience des patients », *Pédagogie médicale*, novembre 2007, vol. 8, n°4, p. 2-9

GROTBERG E., *A Guide to Promoting Resilience in Children,* Fondation Bernard van Leer, La Haye, 1995

GUENARD T., *Plus fort que la haine*, Paris : Presses de la renaissance, 1999

HILLESUM E., *Une vie bouleversée - Journal 1941-1943*, Paris : Éditions du Seuil, 1995

JOLLIEN A., *Éloge de la faiblesse*, Paris : Cerf, 1990

JOLLIEN A., *Le métier d'homme*, Paris : Editions du Seuil, 2002

KLEINMAN A., « How we endure », *The Lancet*, Vol. 383, n°9912, January 2014, p. 119-120

LAMATA MOLINA C., *Resiliencia y salud en trastornos de conducta alimentaria*, Madrid: Universidad Complutense, 2010

LOESEL F., *Resilience in childhood and adolescence*, Présentation pour le Bureau International Catholique de l'Enfance, Genève, 26 novembre 1992.

LOESEL F., **KOLIP P.**, « Trotz Trennung, Tod und alledem. Bewältigung schwieriger Lebensbedingungen in Kindheit und Jugend », *Welt des Kindes*, 1991, n° 4

MADARIAGA J. M. (dir.), *Nuevas miradas sobre la resiliencia*, Barcelone : Gedisa, 2014

MANCIAUX M. (dir.), *La résilience. Résister et se construire*, Genève : Médecine & Hygiène, 2001

MELILLO A., **SUAREZ OJEDA N.**, *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Paidos, Buenos Aires, 2001

MONROE B., **OLIVIERE D.** (dir.), *Resilience in Palliative Care: Achievement in adversity*, Oxford University Press, Oxford, 2007

NORWEGIAN CENTRE FOR CHILD RESEARCH, *Barn og Humor*, Rapport de Séminaire, Université de Trondheim, 1978

PUIG G., **RUBIO J.L.**, *Manual de resiliencia aplicada*, Barcelona: Gedisa, 2011

PUIG G., **RUBIO J.L.**, *Tutores de resiliencia*, Barcelona: Gedisa, 2015

RUTTER M., « Stress, coping and development : some issues and questions », *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1981, vol. 22, p.323-356.

SALOLE, **G.**, « Building on people's strengths: the case of contextual development », *Bulletin de la Fondation Van Leer*, La Haye, Octobre 1991, p. 18-19

VAN DER EYKEN W., *Home Start. A four year evaluation*, Leicester: Home-Start Consultancy, 1990

VANISTENDAEL S., *La résilience ou le réalisme de l'espérance : blessé mais pas vaincu*, Les cahiers du BICE, Paris - Genève, 5e éd. rev. et augm. 2015 [1995]

VANISTENDAEL S., *Résilience et spiritualité : le réalisme de la foi*, Les cahiers du BICE, Genève, 2e éd. 2012 [2002]

VANISTENDAEL S., *Droits de l'enfant et résilience : deux approches fécondes qui s'enrichissent mutuellement*, Les cahiers du BICE, Bruxelles, 2009

VANISTENDAEL S. et al., *Resiliencia y humor*, Barcelona: Gedisa, 2013

VANISTENDAEL S., LECOMTE J., *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, Paris : Bayard, 2000

WERNER E., « Children of the garden island », *Scientific American*, April 1989, p. 76-81

WERNER E., SMITH R., *Overcoming the Odds. High Risk Children from Birth to Adulthood*, London: Cornell University Press, 1992

DÉJÀ PARUS DANS LA COLLECTION « CAHIERS DU BICE »

Si vous souhaitez commander l'un de ces ouvrages, vous pouvez contacter le BICE au +33(0)1 53 35 01 00 ou par email à contact@bice.org (dans la limite des stocks disponibles).

Explotación sexual de niñas y jóvenes en América latina
Buenos Aires, 1991, espagnol.

Au Rwanda, les enfants de la rue - Histoires vécues
Genève, 1993, français.

Jeunes handicapés mentaux en Afrique : comment sont-ils acceptés ?
Genève, 1993, français.

Villes nouvelles : des jeunes regardent leurs cités
Genève, 1994, français.

Les enfants de la rue : problèmes ou personnes ?
Genève, 1995, français, anglais, espagnol.

La résilience ou le réalisme de l'espérance : blessé, mais pas vaincu
Genève, 1995, anglais, français, espagnol ; rééditions 1996 et 1998, anglais, français, espagnol ; 2003, russe ; réédition 2006, français ; réédition 2015, français.

Enfants et prostitution : ne me laissez pas tomber...
Genève, 1996, français, anglais.

Support to families of children with disabilities in Eastern and Central Europe
Genève, 1996, anglais, polonais.

Enfants handicapés en Europe de l'Est : de la honte à l'amour
Paris, 1998, français.

When we are parents of a disabled child
Genève, 1998, anglais, polonais, russe.

Le BICE et la Convention des Droits de l'Enfant
Paris, 1998, français.

Enfants et prostitution : le droit au bonheur
Paris, 1998, français.

Les petites bonnes à Abidjan : travail ou exploitation ?
Abidjan, 1999, français.

Clés pour devenir : cinq approches pour s'engager avec les enfants
Genève, 2001, français.

Surviving Violence: a recovery programme for children and families
Genève, 2002, anglais.

Résilience et spiritualité : le réalisme de la foi
Genève, 2002, français ; 2003, espagnol ; réédition 2012, français ; 2015, anglais.

The development of programmes to combat the sexual abuse and sexual exploitation of children through community empowerment
Paris, 2004, anglais.

Droits de l'enfant et résilience : deux approches fécondes qui s'enrichissent mutuellement
Bruxelles, 2009, français ; 2010, espagnol ; 2012, portugais, russe ; 2015, anglais.

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

© BICE 2018

Bureau International Catholique de l'Enfance

VERS LA MISE EN ŒUVRE DE LA RÉSILIENCE

La *casita*, un outil simple pour un défi complexe

La résilience est la capacité des personnes ou des groupes humains à se développer positivement, à croître en présence de très grandes difficultés. Le BICE s'intéresse depuis les années 1990 à ce sujet qui nous oriente toujours vers le cœur de la vie humaine et ses défis. Depuis ces débuts, les connaissances sur la résilience se sont approfondies, mais une question pratique continue à se poser fréquemment : comment passer de l'observation de la résilience, de l'inspiration qui en résulte à un soutien concret à sa construction ? Une question qui présente une série de défis à la fois profonds et pratiques. Le présent cahier explore ces défis de façon accessible pour un large public et propose un petit outil, nommé la *casita*, qui a émergé spontanément de plusieurs expériences sur le terrain. Espérons qu'il sera aussi utile pour le lecteur attentif !

bice
Bureau International Catholique de l'Enfance
Dignité et droits de l'enfant
Pour chaque enfant, un avenir

www.bice.org

12 €
9 791096 608102

Photo de couverture : ©Pictures_for_You /shutterstock.com