

La résilience : une définition simple par Stefan Vanistendael

Date : 20 mars 2014



Le concept de résilience est cher au BICE qui s'efforce de l'appliquer dans toutes ses actions auprès des enfants. Mais la résilience, qu'est-ce que c'est ? Stefan Vanistendael, chercheur associé au BICE et responsable du département de recherche et développement, nous explique aujourd'hui ce qui se cache derrière le terme de résilience.

Quelle définition simple pourrait-on donner de la résilience ?

La résilience est la capacité d'un individu ou d'un groupe à surmonter de très grandes difficultés et à croître dans la vie. Il peut s'agir de traumatismes, de grande pauvreté, d'une maladie grave, d'un deuil lourd, ou d'autres problèmes. Le journal d'Anne Frank ou la vie de Nelson Mandela sont des exemples célèbres de résilience.

Dans notre propre entourage, nous connaissons certainement un membre de notre famille, un ami, un voisin ou un collègue qui a eu une vie très difficile mais qui est positif, souriant, engagé, sans

aucune prétention. Au-delà de la résistance, il s'agit d'une capacité à reconstruire la vie, et parfois même à transformer un malheur en quelque chose de positif, comme l'aveugle qui devient un excellent musicien.

Il reste néanmoins difficile d'étudier la résilience. Nous ne l'observons pas comme telle, mais nous observons les conséquences de la résilience : des cheminements de vie qui nous surprennent bien.

Le concept de résilience existe-t-il partout dans le monde ?

Oui, car cette réalité est largement reconnue à travers nombre de cultures et de pays. Mais il n'existe pas de définition universellement reconnue de la résilience humaine. D'ailleurs, dans beaucoup de langues, il n'existe pas, au départ, de mot pour le dire. L'anglais est une des rares langues ayant un mot courant pour indiquer la résilience humaine : resilience ou resiliency. C'est pourquoi beaucoup de langues ont adapté le mot anglais à leur propre usage. Le français a le verbe "résilier" dont le seul emploi est "résilier un contrat". Mais la résilience ne consiste-t-elle pas à résilier un contrat avec l'adversité ?

Comment peut-on favoriser un processus de résilience chez une personne blessée ou traumatisée ?

Certains éléments semblent souvent contribuer à la résilience : se sentir fondamentalement accepté par une autre personne sans que cela implique nécessairement une approbation des comportements - cet élément est souvent considéré comme le plus important -, la découverte d'un sens positif à sa vie, des repères, le sentiment d'avoir une certaine prise sur sa vie, une image de soi positive mais sans illusions, une série de compétences sociales ou autres, un sens de l'humour constructif. Cette liste n'est cependant pas exhaustive.

La résilience n'est pas une technique d'intervention, mais elle inspire un autre regard qui, tout en reconnaissant les problèmes, cherche au-delà de la pure réparation les ressources et éléments positifs, même modestes qui aideront à reconstruire la vie.

Très souvent, ce processus est soutenu par des amis, par la famille. Cependant, dans certains cas, un accompagnement par un professionnel est nécessaire.

En savoir plus sur la résilience et le travail du BICE auprès des enfants

Pour aller plus loin, découvrez les publications de Stefan Vanistendael sur la boutique en ligne, comme ["Résilience et Spiritualité"](#) ou ["Droits de l'enfant et résilience"](#).

A lire en ligne également, le témoignage de Tim Guénard sur la résilience dans le dernier numéro de notre revue trimestrielle ["Enfants de Partout" \(PDF à télécharger\)](#)

BICE - ONG de protection des droits de l'enfant

Notre mission : Défendre les droits et la dignité des enfants partout dans le monde

<http://bice.org/fr>
