

# Résilience *individuelle*



**Corecoles  
Resiliencia**

Auteur:

**Philippe de Dinechin**

Illustratrice:

**Angela Moneta Guala**

Designer:

**Elias Retsen**

Collaborateurs:

**Cécile Stola (Élan Interculturel), Mónica Bocaz (Animacción), Roberto Mazzini (Giolli Coop), Diana Gil Trujillo (Educo/Comparte) and Carmen Seco Pérez (Bring Hope Humanitarian Foundation)**

*La publication ne reflète que les opinions des auteurs et des collaborateurs, et la Commission européenne ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Lundi

**(Concept de résilience)**

Marta est professeur depuis presque cinq ans. Elle aime son école de quartier qui n'est pas très loin de sa maison. Petite fille, elle adorait écouter sa maîtresse, préparer son sac. Sa maman lui glissait un sandwich à l'intérieur. Elle y allait à pied. En chemin, elle rencontrait copains et copines. Elle avait l'impression que le monde s'ouvrait à elle. Très tôt, Marta a choisi d'être professeur, comme sa mère. C'était comme une vocation, un appel, une évidence. Elle a empilé ses années à la fac comme à l'école, sans problème. Elle a commencé à faire quelques remplacements puis elle a trouvé un poste stable. Marta n'a pas un salaire mirobolant, mais cela suffit à payer le loyer de son studio et faire quelques sorties avec les amis. Ses élèves viennent de partout : Amérique du Sud, Europe de l'Est, Afrique et d'Espagne bien sûr.

Jusqu'ici, tout se passait plutôt bien pour Marta. Depuis quelques jours, elle est préoccupée. Karim, un petit garçon d'origine marocaine de huit ans qui était un peu son chouchou tant il était mignon et bon élève, a changé. Il sourit moins, il manque l'école ou arrive tard. Il semble avoir maigri. Marta est inquiète. Elle a tenté de parler avec ses parents, mais ils ne parlent pas espagnol. La communication avec eux est presque impossible.

Dans la salle des professeurs, Juan, qui enseigne la philosophie, aime tripoter sa barbiche. Cela lui donne un style de celui qui réfléchit. Marta l'aime bien. Il est de bon conseil.

« Bonjour Juan, je peux te parler ? », demande Marta.

Aussitôt, l'homme a laissé son livre et sa barbe. Son sourire invitait Marta à la confiance.

« Il s'agit de Karim, tu sais le petit d'origine marocaine, tu le connais, je crois. Il a changé. Il est devenu triste. Je n'arrive pas à savoir ce qui se passe ? »

« Et tu n'as pas pu parler avec les parents, car ils ne connaissent que quelques mots en espagnol ? »

« Exactement. Je suis embêtée. Qu'est-ce que tu ferais à ma place ? »

Juan s'est rapproché de Marta. Il parlait à voix basse pour ne pas déranger les autres professeurs. Il lui a donné mille idées, il a parlé d'autres enfants qu'il a eu dans sa classe et qui avait des problèmes similaires. Enfin, il l'a encouragé et félicité. Il était content de voir que les jeunes professeurs s'intéressent aux élèves et pas seulement à ce qu'ils apprennent.

« Plus tôt on intervient, mieux c'est ! » a-t-il ajouté. Mais au moment où il allait lui donner un dernier conseil, la sonnerie retentit.

« Tiens, prends ce livre, il te donnera quelques pistes », a-t-il conclu en se levant. « On en reparle, bonne chance. » Un peu dépitée par ce départ précipité, Marta a saisi l'ouvrage sans le regarder et l'a glissé dans son sac.

17H30. Fin de la classe. Karim n'est pas venu aujourd'hui à l'école. Marta, peinée par son absence, est rentrée chez elle. Elle s'est arrêtée dans une petite épicerie pour s'acheter une barquette de lasagnes et une pomme. Puis, elle a monté les trois étages. Il n'y a pas d'ascenseur dans son immeuble, construit dans les années 60. Elle est sportive et grimpe les marches 4 à 4. Elle envoie son manteau sur le canapé bleu puis se sert un verre de vin. Elle regarde les messages sur son téléphone. C'est son rituel dès qu'elle rentre chez elle. Elle est jeune, mais elle a déjà plein de petites habitudes. Elle en rit. En posant son sac, elle le trouve un peu lourd. Elle se souvient du livre de Juan, un gros livre à la couverture bleue.

Tout savoir sur la Résilience.

C'est le titre du livre. Marta le prend. Elle le feuillette. Elle remarque que Juan a annoté plusieurs pages avec un crayon. Elle n'aime pas ça. On n'écrit pas sur un livre. C'est ce que lui disait son père. Elle baisse le volume de la musique, s'affale sur son canapé et commence la lecture.





Marta avait entendu le mot de résilience, dans la salle des profs, à la télévision, sur des revues. Elle n'avait jamais vraiment approfondi. Un de ces mots que l'on entend souvent sans bien savoir de quoi il s'agit. Elle a fermé le livre. Elle a fermé les yeux et s'est mise à penser.

Elle se souvenait qu'il s'agissait d'un terme utilisé en métallurgie<sup>1</sup>. Le mot avait quelque chose à voir avec le métal. Son téléphone sonne. Machinalement, elle le met en mode silencieux. « Résilience, résilience pensait-elle. Qu'est-ce que c'est ? » Marta aimait bien, avant de lire un ouvrage technique, faire le point de ce qu'elle savait. Elle s'est mise à sourire. Dans ce cas précis, elle devait avouer qu'elle ne savait pas grand-chose. Elle a aussitôt ouvert le livre.

L'auteur du livre, un certain Alberto Gonzalez, était malin. Dans sa préface, il écrivait que le mot était devenu très à la mode et qu'il était difficile de donner une seule définition. Marta a été contente de lire :

« À l'origine, la résilience est un terme de physique qui définit la capacité de résistance d'un corps ou d'un matériau à un choc ou à une déformation ». Elle s'imaginait un morceau de métal souple qui retrouve sa position d'origine si on le plie.

Bonne élève, Marta a regardé l'étymologie du mot : de l'anglais résilience qui vient du verbe latin *resilio*, ire, littéralement « sauter en arrière », d'où « rebondir, résister »<sup>2</sup>.

« Je n'étais pas si loin », a-t-elle pensé en songeant à une pièce de métal qui résiste à un choc. L'auteur poursuit : « Le champ sémantique de la résilience s'est ensuite étendu à d'autres domaines : biologie, psychologie, économie, sociologie, écologie... ».

« Ah, s'est dit Marta, c'est pour cela que l'on entend parler souvent de la résilience ».

En lisant, elle pensait à Karim, ce qui la perturbait un peu. Elle tente alors d'oublier un moment son jeune élève pour se concentrer sur les définitions. Elle est passée vite sur le premier chapitre qui montrait comment le terme de résilience s'était inséré dans de nombreux domaines de la connaissance.

En biologie, la résilience est l'aptitude à se maintenir dans un milieu malgré ses modifications, les atteintes des prédateurs, la pêche, la chasse, etc.<sup>3</sup> Le temps de résilience est le

<sup>1</sup> <https://www.cairn.info/resiliences--9782738134493-page-193.htm>

<sup>2</sup> [https://www.wikiwand.com/fr/R%C3%A9silience\\_\(psychologie\)](https://www.wikiwand.com/fr/R%C3%A9silience_(psychologie))

<sup>3</sup> <http://www.santetropicale.com/santemag/algerie/poivue59.htm>

temps nécessaire à un écosystème pour retrouver son état originel après perturbation.

Marta a de l'imagination, elle a pensé tout de suite à une forêt qu'elle connaissait dans le massif des Maures, qui, détruite par un incendie pendant un été trop chaud, retrouve au fil des ans son état antérieur. « Ça marche, pensa-t-elle. Bon, certainement, il y a quelques différences. »

En économie, la résilience peut se définir comme la capacité de maintenir la production proche de son potentiel malgré un choc<sup>4</sup>. L'économie, la monnaie, les flux n'étaient pas le fort de Marta. Elle s'est souvenue de la crise économique de 2008 et puis, plus tard, des titres de journaux qui annonçaient : « L'économie espagnole a retrouvé ses niveaux d'avant la crise ». Il s'est passé la même chose pour le Covid », a-t-elle pensé.

En sociologie, on parle, lisait Marta, de résistance sociale comme la capacité d'un groupe structuré et organisé à s'adapter rapidement au changement<sup>5</sup>.

La jeune professeure a aussitôt repensé au Covid, à ses élèves qui du jour au lendemain ont dû rester chez eux, à ses collègues dont certains, les plus vieux, n'avaient pas l'habitude d'utiliser des ordinateurs. Elle s'est mise à rire en pensant à Sergio, le plus vieux des professeurs, proche de la retraite qui ne savait utiliser que Word et sa messagerie. Il s'approchait souvent d'elle en lui demandant : « Marta, tu me donnes un coup de main ». Il pouvait s'agir d'une recherche sur Google, d'ouvrir un PowerPoint ou d'utiliser tout simplement un correcteur d'orthographe. Sergio avait vraiment souffert pendant le confinement. Il a même dû s'acheter du matériel, car son ordinateur n'avait pas de caméra. C'est lui qui a été le plus content lorsque les élèves sont revenus. Il retrouva sa vie d'avant.

« Comme la pièce de métal », songea Marta. Non pas vraiment, s'est-elle dit, car Sergio avait été très fier de monter à Marta tout ce qu'il avait appris.

Marta a été surprise de voir qu'il y avait aussi une définition de la résilience en urbanisme : « La résilience est la capacité de tout système urbain et de ses habitants à affronter les crises et leurs conséquences, tout en s'adaptant positivement et en se transformant pour devenir pérenne<sup>6</sup>. »

<sup>4</sup> <https://www.cairn.info/revue-economique-de-l-ocde-2008-1-page-211.htm>

<sup>5</sup> <https://www.cairn.info/resiliences--9782738134493-page-173.htm>

<sup>6</sup> <https://unhabitat.org/fr/node/3774>

Marta a pensé à sa ville, mais elle ne trouvait pas d'exemple. En cherchant, elle a évoqué les attentats qui ont traumatisé la population ces dernières années, et la capacité des habitants, après quelques temps, de revivre, presque comme avant.

Par association d'idées, une phrase lui est revenue : « The show must go on ». On l'entend souvent lorsqu'il arrive un drame dans le monde artistique. « La vie continue malgré tout, a conclu Marta, cela pourrait être ma définition à moi ».

Elle n'a pas été surprise de voir que le terme a aussi été adapté à l'informatique : « La résilience est la capacité d'un système ou d'une architecture réseau à continuer de fonctionner en cas de panne<sup>7</sup> ». « Ce n'est pas vraiment le cas, s'est-elle dit en pensant à la panne mondiale du réseau WhatsApp. Mais bon quand ça ne marche pas, ça ne marche pas, enfin, s'ils le disent... »

C'est en psychologie que le mot avait le plus de définitions.

Marta les a lues les unes après les autres à voix haute.

« La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir, en présence d'événements déstabilisant, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères<sup>8</sup> ».

« C'est la capacité d'un individu ou d'un groupe à surmonter de très grandes difficultés et à croître dans la vie.<sup>9</sup> »

« C'est la capacité d'un système à absorber les chocs et à subir des changements tout en préservant ses fonctions et sa structure.<sup>10</sup> »

« C'est la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit d'adversité ».

Marta allait refermer le livre. Elle avait faim. Une dernière définition attira son attention. Elle l'a trouvée très belle.

<sup>7</sup> <https://www.oracle.com/fr/security/definition-resilience-informatique.html>

<sup>8</sup> *La résilience Un regard qui fait vivre*, Michel Manciaux, Dans *Études* 2001/10 (Tome 395) <https://www.cairn.info/revue-etudes-2001-10-page-321.htm>retournoten05#no1

<sup>9</sup> <file:///C:/Users/pdine/Downloads/la-resilience-une-definition-simple-par-stefan-vanistendael.pdf>

<sup>10</sup> <https://www.sylvain-seyrig-coach.fr/resilience-definition/>

Elle venait de Primo Levi, un auteur italien qui savait de quoi il parlait. Elle se souvenait avoir lu son livre « Si c'est un homme », avec beaucoup d'émotion.

« La faculté qu'a l'homme de se creuser un trou, de sécréter une coquille, de dresser autour de soi une fragile barrière de défense, même dans des circonstances apparemment désespérées, est un phénomène stupéfiant qui demanderait à être étudié de près ».

Marta a repris son téléphone pour jeter un œil sur Wikipédia. Elle s'est rendu compte que Primo Levi avait écrit son ouvrage peu de temps après son calvaire dans les camps de concentration, entre 1945 et 1947.

« Bien avant, le succès du mot résilience », s'est-elle dit. « C'est ce qui s'est passé, ce phénomène stupéfiant a été étudié de près et par beaucoup de personnes ».

Marta a refermé le livre pour de bon, et elle a mis sa barquette de lasagnes dans le micro-ondes.



## A Retenir

### Concept de résilience

Capacité d'une personne ou d'un groupe à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir malgré "des événements déstabilisants, des conditions de vie difficiles, des traumatismes graves".

MANCIAUX, M., S. VANISTENDAEL, J. LECOMTE y B. CYRULNIK (2001). "La résilience : état des lieux", en M. MANCIAUX (ed.), *La résilience, Résister et se construire*, Genève, Cahiers médico-sociaux, 2001.



## Mardi

### (Histoire du concept de résilience)

En sortant de son appartement, Marta a jeté un dernier coup d'œil sur le livre posé sur son canapé bleu. Elle s'était promis de le terminer en une semaine. Dans sa classe, Karim n'était pas là. Elle demande des nouvelles aux enfants. Une petite fille répondit « Y'en a un qui l'embête ». Marta a écouté d'une oreille flottante et a poursuivi sa classe.

Dans la salle des professeurs, elle a cherché Juan, mais il n'était pas là. Ce n'est qu'à la fin des cours qu'elle a pu échanger quelques mots avec lui. Elle lui parla un peu du livre et aussi de la réflexion de la fillette sur Karim. Juan visiblement pressé n'eut pas le temps de lui dire « Il faut toujours s'intéresser aux histoires des enfants ».

De retour chez elle, Marta répondit à quelques messages en particulier l'un de sa mère qui lui écrivait : « Je ne te vois jamais, quand viens-tu me voir ? ». Elle a décommandé une sortie de randonnée pour le samedi, se sentant un peu fatiguée.

Coïncidence ou pas, le deuxième chapitre du livre traite de l'histoire de la résilience.

C'est le nom de John Bowlby qui est apparu en premier. Marta s'est plongée dans la lecture. Elle commençait à apprécier ce livre qui ne se contentait pas d'énumérer des concepts, mais qui, pour chaque auteur, comportait une courte biographie. C'est ainsi qu'elle apprit que John Bowlby était issu d'une famille aisée britannique, mais qu'il ne voyait presque pas sa mère. Seulement quelques minutes dans l'après-midi pour l'heure du thé.

Heureusement, il avait une gouvernante qui s'occupait de lui, jour et nuit. L'absence de sa mère avait profondément marqué le petit John. « Pas étonnant qu'il soit devenu un psychologue spécialisé sur les douleurs des enfants », remarqua Marta.

Bowlby a posé quelques jalons qui ont permis à la résilience de prendre son envol, comme concept. Il a développé la théorie de l'attachement qui insiste sur les relations entre l'enfant et son environnement. L'enfant s'attache à un adulte par la répétition des moments partagés.

Marta n'a pu s'empêcher de penser aux bambins de sa classe lorsque l'école finie, ils lui offrent des fleurs ou des bonbons, parfois des dessins. Elle sentait qu'elle s'attachait aux enfants, mais elle venait de comprendre que les enfants aussi s'attachaient à elle.

« Mmm, il faudra que je lise davantage sur ce Bowlby, il a l'air passionnant ». Suivait le nom d'Emmy Werner. Cette femme avait suivi le sort de près de 700 enfants d'une île d'Hawaï très pauvre. Beaucoup n'avaient pas de famille, n'allaient pas à l'école et étaient agressés physiquement et sexuellement. Certains dépérissaient, mourraient jeunes et d'autres s'en sortaient. Exactement, 28 % avaient pu surmonter toutes ces difficultés et vivre « normalement », sans troubles psychiques apparents. Emmy a parlé « d'enfants invincibles ». L'expression a fait sourire Marta. Elle détaillait ensuite que ces enfants avaient tous au moins une figure d'attachement, souvent un enseignant qui avait su les écouter, les encourager et les protéger, sans compter les ressources internes des enfants.

Le livre citait alors un des collègues d'Emmy, Michael Rutter, qui lui aurait dit : « Ces enfants ont quelque chose à nous apprendre, afin de mieux aider ceux qui n'ont pas pu s'en sortir. »

Marta est restée longtemps sur cette phrase. Elle a pensé à ses élèves. Elle connaissait des bouts d'histoires, certains tristes comme Abel dont le père était au chômage depuis longtemps ou Juana qui était élevée par sa tante, d'autres sans problème, comme on dit. Elle a aussi pensé à son enfance, à elle. Là, elle n'a pas voulu approfondir et a sorti son petit carnet gris : « Comment mieux aider les enfants qui n'arrivent pas à s'en sortir ? », et, à côté, elle a ajouté : « en savoir plus sur Bowlby et Werner » puis « la résilience est une espérance ». Avant, on croyait qu'un traumatisme provoquait toujours des dommages irréversibles, maintenant, c'est différent.



Une biographie, plus grande que les autres, était consacrée à Boris Cyrulnik. Marta apprit que pendant la deuxième guerre mondiale, il avait échappé de justesse à une rafle dans la ville de Bordeaux, sauvé par une infirmière. Marta écrivit alors sur son carnet : « Ceux qui s'occupent des autres ont souvent bien souffert ». Puis elle reprit sa lecture. Elle apprend que Boris Cyrulnik a écrit beaucoup de livres sur la résilience. Il a diffusé le concept en France et un peu partout dans le monde.

Fascinée Marta oublia presque de préparer son dîner. D'ailleurs, elle n'avait rien à préparer, elle appela une pizzeria pour commander une calzone. C'était sa pizza préférée, la seule qui a quelque chose à cacher.

Elle allait reprendre son histoire des pionniers de la résilience lorsqu'elle vit un appel manqué sur son smartphone, c'était Juan. Elle le rappela aussitôt. Elle était excitée par ses nouvelles découvertes.

« Marta, j'ai repensé à ce que tu m'as dit sur Karim. Essaie de parler avec la mère d'Abel, elle connaît ses parents. Je t'ai appelé, car elle ne vient que le matin ».

« Merci, je n'oublierais pas. Tu sais, je suis en plein dans ton livre. C'est génial ».

« Où en es-tu ? »

« A la partie historique, mais je t'avoue que je mélange un peu les noms. »

« C'est bien. Je crois que le plus important est de retenir qu'après les découvertes de Werner, tu sais, les enfants d'Hawaï, de nombreux chercheurs aux Etats Unis et en Europe ont étudié les piliers du développement des enfants avec l'idée de pouvoir améliorer leur résilience en promouvant les aspects sains et protecteurs de chacun ».

« Ufff, tu parles comme un livre ».

« En étudiant ceux qui s'en sortaient bien devant les adversités de la vie, ils ont cherché les facteurs qui permettent de protéger les enfants et de les stimuler »

« C'est quoi ces facteurs ? », demanda Marta, passionnée.

« Tu le verras dans les prochains chapitres. On en parlera quand tu l'auras fini, tu veux bien, à demain ».

Marta hésitait entre reprendre sa lecture et attendre la pizza.

Elle eut juste le temps de lire un paragraphe sur les trois poupées d'Anthony<sup>11</sup>, interrompue par la sonnette. Anthony a repris une métaphore de Jacques May qui prenait des poupées, l'une en verre, l'autre en plastique et la troisième en acier. Chacune recevait un coup de marteau et bien sûr, elle ne réagissait pas de la même manière. La première se casse, la deuxième reste marquée, la troisième résiste. Michel Manciaux<sup>12</sup> a compliqué l'affaire en insistant sur la force du jet, la nature du sol et le matériau de la poupée. D'ailleurs plus loin dans le texte, elle put lire qu'Anna Freud insiste sur « l'interaction de l'enfant avec son environnement » et Colette Chiland<sup>13</sup> sur « la nécessité de prendre en compte les périodes de développement ».

En lisant les noms de Michael Rutter et de Norman Garnezy qui ont travaillé sur le risque et la protection. Marta a fermé le livre. Dans sa tête, les noms se mélangeaient. Elle ne savait plus qui avait dit quoi.

« Les analogies ont leurs limites » a pensé Marta « une poupée est inerte, pas un enfant. Il s'adapte. Mais l'histoire des poupées aide à comprendre qu'on ne résiste pas tous de la même manière ». Elle resta songeuse lorsque la sonnette retentit.

« Pizza » a crié une voix.

« J'arrive » a répondu Marta.

Elle posa la pizza sur un coin de table et écrivit dans son carnet gris :

« Si on est aimé, chaque événement douloureux est susceptible de devenir source d'apprentissage. C'est ainsi qu'un enfant développe des outils de liberté. La résilience est une grande source d'optimisme ». Elle ajouta : « Il est urgent de bâtir une humanité résiliente. »

En ouvrant sa pizza maintenant froide, Marta a jeté un coup d'œil sur le livre. Elle s'est dit que cela suffisait pour aujourd'hui et elle s'est enfilé trois épisodes de sa série préférée sur Netflix.

<sup>11</sup> Anthony E.J. *Risk, Vulnerability, and Resilience: in The Invulnerable Child*, editado por E.J. Anthony et al. New York. NEW YORK, EE.UU. Guilford Press. 1987

<sup>12</sup> Manciaux, M. et al (2001). *La résilience: résister et se construire*. Genève: Cahiers Médicaux Sociaux

<sup>13</sup> *Psicoanálisis y resiliencia*; Odile Jacob, 2006

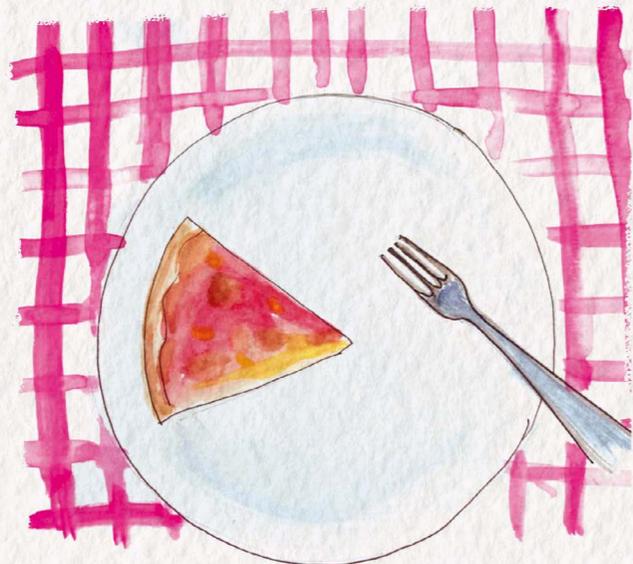
## A Retenir

### Histoire du concept de résilience

Le terme « résilience » vient des sciences physiques. C'est la capacité d'un métal à résister à la pression et à retrouver sa structure d'origine après avoir été déformé. En psychologie, la « résilience » est la capacité de vivre, de réussir et de prospérer malgré l'adversité.

Les premières approches de la résilience ont émergé dans les années 1940 avec les études de René Spitz et Anna Freud sur des enfants ayant subi des traumatismes qui ont été placés dans des orphelinats pendant la Seconde Guerre mondiale. Plus tard, Emmy Werner (1982) et Norman Garmezy (1973 ; 1984) ont mis en évidence la capacité de certains enfants à surmonter les traumatismes de la vie pour se rétablir.

Boris Cyrulnik développera le concept et le fera connaître au grand public.



## Mercredi

### (Importance de développer la résilience chez les enfants)

Marta s'est réveillée sur le canapé, épuisée par une mauvaise nuit. Une douche froide et un café fort n'ont pas réussi à la réveiller complètement. C'est avec les yeux cernés, mal dissimulés par un maquillage vite fait, qu'elle a couru vers son école. Elle devait parler à la mère d'Abel. Elle parvient à la rattraper.

« Madame, Madame », dit-elle essoufflée.

La femme pressa le pas. Visiblement, elle ne souhaitait pas engager la conversation. Marta l'a retenu par le bras.

« Il faut que je vous parle, c'est important. »

En grommelant, la femme, dont les cheveux étaient retenus par un fichu de couleur, a tourné la tête vers la jeune institutrice.

« C'est au sujet de Karim, on m'a dit que vous connaissiez ses parents ? »

« Ah, le pauvre Karim, le pauvre », répète la dame.

« Que s'est-il passé ? » questionna Marta

« C'est un malheur, un gros malheur », répliqua la dame en tournant le talon.

Marta ne chercha pas à la retenir. Elle était déjà en retard pour sa classe.

Lorsqu'elle entra dans la classe, les enfants étaient désordonnés. Certains jouaient, d'autres criaient, Karim était assis devant une table, sa tête reposait sur ses bras. Marta a mis quelques minutes pour que la classe se calme. Pendant la récréation, elle est restée avec Karim.

Lorsqu'elle lui a proposé un bonbon, il a tourné la tête pour dire non.

« Comment tu te sens, Karim ? », demanda Marta. L'enfant ne répondit pas. Marta pensa aussitôt qu'il était trop triste ou trop en colère pour parler. Elle se rapprocha alors de lui et lui fit un câlin. Doucement, Karim se pelotonne dans les bras de sa maîtresse.

Marta lui dit d'une voix douce : « Je t'aime Karim, et je vois que quelque chose ne va pas, fais-moi un signe de la tête ». Karim leva la tête vers Marta et se mit à pleurer. L'institutrice continue : « Si tu ne veux pas en parler, ce n'est pas grave, nous avons le temps ». Pendant l'heure du repas, Marta est restée avec Karim. Elle lui a donné une feuille de dessin en lui disant : « Si tu ne veux pas parler, tu peux dessiner. Dessine-moi ta famille ». Karim s'est pris au jeu et pendant dix minutes, il a pris les feutres de couleur pour son dessin, puis d'un seul coup, il est parti en courant dans la cour de récréation. Marta s'est levée et a ramassé le dessin. Dans un coin de la feuille, Karim s'est dessiné en minuscule. Un gros personnage barbu crevait l'écran. « Son père sans doute » a pensé Marta. Au-dessus du père, trois bouteilles rouges lui servaient d'auréole. Quelques points bleus sortaient des yeux de l'enfant. Les pieds du père reposent sur une mare verte.

Le reste de la journée s'est passé sans problème. Karim fixait souvent Marta. Avant qu'il ne parte, elle s'approcha de lui et lui demanda : « Tu me donnes ton dessin ? ». Il fit « oui » de la tête.

Juan attendait Marta.

« Alors, lui a-t-il demandé, comment ça s'est passé, il t'a raconté son histoire ? »

« Oui, fit Marta en lui tendant le dessin ».

En rentrant chez elle, Marta ne songeait qu'à une seule chose : s'allonger. Quelle ne fut pas sa surprise en voyant devant sa porte sa mère qui l'attendait.



« Je passais par-là », dit-elle d'une voix hésitante. Marta prit une grande respiration et, résignée, lui dit : « Monte, Maman ».

À peine arrivée dans l'appartement et voyant le désordre qui y régnait sa mère ne put s'empêcher de faire un bref commentaire sous forme de question :

« Tu n'as pas eu le temps de ranger ? »

« Maman, s'il te plaît ».

« Pardon, pardon », s'est aussitôt excusée sa mère. Pour changer le sujet, elle prit le livre bleu et lut le titre à voix haute : « Tout savoir sur la Résilience », ça a l'air très intéressant dit-elle. Professeur de lettres, elle a surpris sa fille en disant. « J'avais lu les études de René Spitz et d'Anna Freud<sup>14</sup> sur les enfants qui ont été placés en orphelinat pendant la guerre. Je crois qu'ils sont les premiers qui ont mis en évidence des troubles psychiatriques chez les enfants. Avant, on ne prenait pas ça en compte. »

Les yeux de Marta se sont allumés. Elle était étonnée que sa mère en sache autant. Le fait qu'elle cite des auteurs qu'elle avait découverts la veille l'émerveille. Elle s'empressa de lui servir un thé pour prolonger la conversation.

« Tu connais aussi Bowlby. »

« Celui qui a écrit sur la théorie de l'attachement ? »

Marta allait de surprise en surprise. Elle s'assied aux côtés de sa mère et prend du temps pour lui raconter l'histoire de Karim et aussi ses nouvelles découvertes. Elle termina en lui demandant : « Comment développer la résilience avec les enfants? Ça serait super de n'avoir que des enfants résilients qui peuvent affronter et apprendre des difficultés qu'ils traversent ».

« Bien sûr ce serait super, répondit sa mère en souriant. Je crois que c'est tout bête. Les enfants ont besoin d'amour dès leur naissance. Nous devons aussi les aider à gérer leurs émotions, à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Toi par exemple, tu piquais des colères dingues... »

« Non, Maman, s'il te plaît, ne parle pas de moi. »

<sup>14</sup> Spitz R., *La Première Année de la vie de l'enfant, preface of Anna Freud, Paris, PUF, 1958*

« Il faut savoir, reprit sa mère, que les enfants développent leurs capacités d'apprentissage et leur capacité d'adaptation grâce aux autres. Ils ont besoin d'adultes envers lesquels ils ont confiance. »

« Je comprends maman, mais quand ils n'ont pas cela. Quand ils vivent des épreuves très dures comme la guerre ou bien comme Karim dont le père, je crois, est alcoolique ».

« La capacité de se confronter à l'adversité après un coup dur, c'est un élément clé ».

« Oui, mais encore ? »

« Attends Marta, je ne suis pas une encyclopédie ! », rétorqua sa mère, heureuse de dialoguer avec sa fille.

« Pour Boris Cyrulnik, qui en a vécu dans son enfance des vertes et des pas mûres, l'enfant possède la capacité de réussir à vivre, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité.

Il insiste beaucoup sur le tuteur de résilience qui peut être un éducateur, un psychologue, un oncle, une grand-mère ou une institutrice, comme toi ».

« En somme, une personne de confiance pour l'enfant ! »

« C'est exactement cela ».

« J'ai lu quelque part qu'il ne s'agit pas de mettre le doigt sur la blessure de l'enfant et d'appuyer, mais de l'aider à retrouver un équilibre en lui montrant que le monde est plus grand que ses problèmes, même si son monde à lui se résume à ses problèmes ».

« Je n'ai pas bien compris, Maman. »

« Bon, prends Karim par exemple. Issu d'une famille d'immigrés. Son père est au chômage. Il boit. On peut imaginer les répercussions à la maison. Si tu arrives à le brancher sur des activités ou même un projet qui donne du sens à sa vie, il pourra aller plus loin. Il faut éviter qu'il se replie sur lui pour qu'il s'ouvre aux autres. ».

« D'accord, c'est comme cela qu'on active la résilience ».

« Oui, si le petit Karim sent qu'il est efficace, qu'il est reconnu, même dans le milieu sco-

laire, alors son monde s'agrandit. Il usera de ses ressources personnelles pour s'adapter. Tu as beaucoup de travail. Mais fais attention à toi, tu n'as pas l'air bien. Tu as besoin de repos».

« Je ne savais pas que tu savais autant de choses sur la résilience, Maman ».

« Avant d'être Maman, comme tu dis, j'ai été prof. Et même après, bon, je te laisse. Je dois filer ».

« Merci Maman » dit Marta en l'enlaçant fortement.

« Ouh, répondit celle-ci, ça faisait longtemps que tu ne m'avais pas embrassé ainsi. Il faut que nous ayons une discussion professionnelle pour que tu me vois comme une maman ? Bon, merci pour le thé. Je pars. Tu dois te reposer, tu as l'air épuisée !»

Marta allait répondre, mais sa mère avait déjà filé.

### A Retenir

*L'importance de favoriser la résilience chez les enfants*

*La résilience des enfants dépend de leurs caractéristiques personnelles, familiales et de l'environnement en général.*

*Plusieurs éléments favorisent la résilience :*

- Traiter les enfants avec amour et affection
- Exposer les enfants à divers contextes d'apprentissage
- Les aider à exprimer leurs sentiments
- Renforcer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes
- Favoriser des relations positives



## Jeudi

**(Importance de développer la résilience chez les adultes)**

« Oui dit la directrice à Marta, le père de Karim est au plus mal. Il a été interné quelques jours à la suite d'un coma éthylique. Ils vivent dans une chambre et n'arrivent plus à payer leur loyer ». Une fois de plus, Marta avait mal dormi. Elle avait des sentiments contradictoires. D'un côté, elle se sentait contente d'en savoir plus sur la résilience. Elle avait l'intuition qu'après les considérations théoriques et historiques, elle allait découvrir des outils pratiques. D'un autre côté, ses nuits blanches, passées à ruminer sur l'histoire de Karim l'avaient épuisée. La directrice le sentit et lui dit : « Vous devriez vous reposer un peu Marta ».

La jeune institutrice avait mal pris cette remarque. Après sa mère, la directrice lui parlait de repos. Comment se reposer quand un enfant dont on a la charge va mal. Non, elle détestait cette vision du repos comme remède à tous les maux. Le temps n'était pas au repos, mais à l'action.

Une fois de plus, Karim n'était pas venu en classe. Les enfants étaient turbulents. L'automne se terminait. Marta avait le tournis. Au moment de la sonnerie, alors que les bambins se précipitaient dans la cour, l'un d'eux fit un croche-patte à l'autre qui s'étala. Son nez se mit à saigner abondamment. Marta a crié : « Ça suffit ! » Et elle s'est mise à pleurer<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Maslach & Jackson, *The Measurement of Experienced Burnout*, April 1981, *Journal of Organizational Behavior*.

Elle s'est retrouvée à l'infirmierie, à côté du petit garçon blessé. Alors que l'aide-soignante essuyait le nez de l'enfant avec un coton, Juan est entré et a pris la main de Marta.

Ce fut la troisième personne en moins de 24 heures qui lui parla de repos.

« Marta, tu es inquiète, anxieuse, tu dors mal, tu deviens irritable. Crois en mon expérience, tu prépares un burn-out. Tu sais, la résilience, ce n'est pas que pour les enfants. »

S'ils me disent tous la même chose, c'est qu'il y a quelque chose de vrai, pensa Marta sans l'exprimer. Lorsque la directrice lui a dit de rentrer chez elle, elle a obéi. Dans son appartement, elle n'a pas regardé le smartphone, elle n'a pas pris son verre de vin habituel. Elle s'est allongée sur le canapé et a dormi quatre heures de suite.

Elle se sentait mieux et a repris sa lecture. Elle attaqua le chapitre de la résilience chez l'adulte. Elle ne put s'empêcher de sourire en pensant aux paroles de Juan, comme s'il anticipait toujours les pages du livre.

Ce n'était pas forcément le meilleur moment pour poursuivre la lecture. L'auteur commençait à décrire toutes les situations de traumatisme qui pouvaient affecter un adulte : divorce, deuil, agression, burn-out professionnel, retraite, chômage, etc. Elle sauta quelques pages déprimantes pour arriver aux solutions : « Avoir un projet personnel est essentiel<sup>16</sup>. Il donne un sens à la vie et fortifie la résilience ».

« Facile à dire, pensa-t-elle, comme si chacun avait un projet personnel. Si je me sens mal, comment mes élèves vont se sentir bien ! » Marta s'est versé un petit verre de vin en poursuivant son monologue.

« Ils ont raison. Je suis stressée. Ce que vit Karim dépasse mes compétences. Je n'arrive pas à lui donner une réponse efficace pour lui. Je me sens coupable. Je n'en dors plus. Je suis fatiguée dès le matin. Irritable comme m'a dit Juan. En plus, je ne vois plus personne. Je mange n'importe quoi. Ça doit être ça le burn-out<sup>17</sup>. Bien que fatiguée, Marta poursuit sa lecture. Le paragraphe s'intitulait : caractéristiques d'un professeur résilient.

Il transforme l'adversité en défis<sup>18</sup>.

<sup>16</sup> Cosnefroy, 2009 ; Lapierre, Bouffard, 2009 ; Moskowitz, Grant, 2009

<sup>17</sup> Malash, 1999

<sup>18</sup> Kobasa, Madi 1984



Il est connecté émotionnellement à ses élèves.

Il exprime ses émotions.

Il sait féliciter les élèves tout en établissant des normes de respect.

Il a le sens de l'humour.

Il est optimiste.

« Bon ça suffit, se dit Marta en refermant le livre violemment. C'est facile de décrire le super prof, bon, intelligent, empathique, à l'écoute. C'est un prof de livre celui-là ». Comme elle était bonne élève, Marta reprit l'ouvrage pour finir le chapitre. Il terminait par la phrase suivante : « On ne devient pas résilient tout seul. »

À ce moment, Marta a vraiment fermé le livre. Elle a hésité à appeler sa mère, mais elle a préféré revoir son film préféré : Forrest Gump.

L'histoire d'un gars simple, presque idiot, qui traverse toutes les épreuves auxquelles il est confronté. Marta a tout de suite fait le rapprochement avec l'adulte résilient. Forrest cumule un bien-être physique, social, spirituel et mental. Physiquement, il est au top. Socialement, il multiplie les relations, il aborde facilement les gens et a de vrais amis, spirituellement, il ne se pose pas trop de questions et mentalement, lorsque son amie Jenny lui demande ce qu'il rêve d'être, il répond simplement : « Moi-même ».

Forrest, pensa Marta, n'est pas très intelligent. Il pourrait être complexé. Au contraire, il va au bout de lui-même et profite des choses simples de la vie.

Passant des pleurs à l'excitation, Marta a aussitôt appelé Juan. Il était deux heures du matin. Une voix engourdie lui répond.

« Juan, Juan »

« Tu sais qu'elle heure il est Marta ? »

« Ah, pardon, mais je dois te raconter que je viens de voir Forrest Gump »

(silence)

« C'est l'exemple du type résilient. »

« Marta, on en parle demain. »

« Autre chose, dit-elle, j'ai pris rendez-vous avec quelqu'un. Je ne m'en sortirais pas toute seule. Tout le monde le dit, même ton livre ».

« Très bien Marta, je m'en réjouis »

« Bonne nuit et pardon encore ».

« C'est malin de dire bonne nuit à une insomniaque, pensa Marta en raccrochant. Demain, j'irai voir la psychologue de l'école. Il faut que je me bouge. »

S'il y a une chose que j'ai bien comprise, c'est qu'être bien dans ma peau, c'est un service que je rends aux autres. Un bon prof, c'est un prof clair dans sa tête et dans son corps. Un bon parent aussi, d'ailleurs. Ses yeux se fermaient. Sa dernière pensée fut pour le père de Karim. J'irais les voir s'est-elle promis.

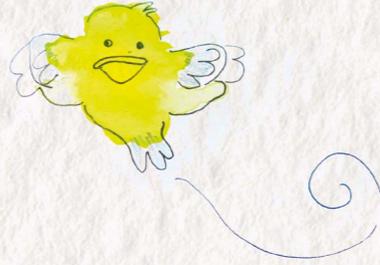
Pendant la nuit, Marta a fait un rêve étrange. Elle se voyait, volant comme une abeille qui allait butiner sur la tête de chaque enfant et au lieu de sucer le nectar, comme le font les abeilles généralement, elle pondait un œuf qui s'appelait résilience. Puis elle est sortie de la classe et a pondu sur chaque professeur, et même sur la directrice. Elle a volé ensuite de maison en maison pour répandre la résilience partout. Lorsqu'elle est arrivée dans la maison de Karim, le père était étendu sur le sol, ivre, et Karim lui tenait la main.

Marta s'est réveillée en sursaut.

### **A Retenir**

*L'importance de développer la résilience chez les adultes*

- Apprendre à écouter les sentiments, reconnaître les points faibles
- Prendre soin de soi-même
- Ne pas hésiter à demander de l'aide
- Avoir des modèles résilients



## Vendredi

**(Facteurs qui activent la résilience chez les adultes)**

Psychologue depuis une quinzaine d'années, Eva a ouvert sa porte à Marta.

« Encore une prof » a-t-elle commenté à sa secrétaire. C'est ainsi que leur conversation a commencé, car Marta, dont l'oreille traînait, a entendu la remarque.

« Vous voyez beaucoup de professeurs dans votre cabinet? »

« Beaucoup trop », a répondu Eva en invitant sa patiente à s'asseoir.

« Les aidants ont besoin d'être aidé<sup>19</sup>. Ils sont en première ligne. Pensez à un professeur par exemple qui aurait une grande empathie pour ses élèves. Il est confronté tous les jours à mille problèmes. Bien sûr, il doit assurer ses cours, enseigner à lire et à écrire, à compter, mais il prend de plein fouet la situation sociale et psychologique des enfants. Il fait tout pour apporter des solutions ».

Marta ne perdait pas une parole de la psychologue.

« Plus il s'engage, plus il éprouve des difficultés, sur le plan familial, professionnel et amical. Résoudre le problème d'un enfant devient une obsession qui le dépasse. Sa santé se

<sup>19</sup> France Alzheimer, 2018. « Le vécu et les besoins des aidants familiaux en activité professionnelle : une analyse qualitative des difficultés rencontrées » : [<https://www.francealzheimer.org/wp-content/uploads/2018/02/Rapport-Etude-Aidants-en-activit%C3%A9-VF.pdf>]

dégrade. Il entre dans un processus de burn-out ». Eva s'est arrêtée net. « C'est votre cas ».

Pour toute réponse, Marta s'est mise à pleurer. Elle hoquetait. Plus rien ne pouvait l'arrêter. Compréhensive, Eva lui a apporté un mouchoir et un verre d'eau. Marta a repris son souffle. Elle raconta à Eva l'histoire de Karim.

« Vous voulez aider cet enfant. C'est bien, c'est beau. Alors concernant l'enfant. Vous devriez vous assurer tous les jours qu'il vienne à l'école. S'il ne vient pas, allez le chercher. Dans le même temps, il vous faut trouver un programme d'aide aux alcooliques pour le père. Pourquoi pas lui présenter l'association « Alcooliques Anonymes ». Mais cela ne résout pas le problème du logement. C'est compliqué. Vous devriez aider le père, une fois qu'il a rompu avec sa dépendance, l'aider à faire son CV et une lettre de motivation, lui proposer éventuellement une formation. En même temps, je vous conseille de vous rapprocher d'une association d'aide au logement pour éviter l'expulsion. Et nous n'avons même pas parlé de la mère. De quoi a-t-elle besoin ?

Marta appréciait le ton direct et ironique de la psychologue. Elle a même souri en écoutant ce long monologue de tâches.

« Vous ne pouvez pas faire tout cela, Marta, vous le savez. Vous pensez sérieusement qu'un prof épuisé peut aider un enfant traumatisé ? En voulant aider, vous vous êtes isolée. C'est le facteur majeur de votre état actuel. L'isolement fragilise. Encore que vous avez eu le courage de venir me voir. Vous allez vous en sortir ».

« J'aurais dû commencer par cela, a repris Eva, pouvez-vous répondre à ce questionnaire ? » Eva tendit à Marta une feuille sur laquelle elle avait noté plusieurs symptômes du stress<sup>20</sup> :

X Anxiété ou irritabilité

X Difficulté à se concentrer

X Trouble du sommeil

X Sentiment d'épuisement malgré un repos suffisant

X Perte d'intérêt à l'égard des besoins, des désirs et des passe-temps personnels

<sup>20</sup> <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-caregiver-stress/>

## X Sentiment d'impuissance, désespoir et isolement

En moins d'une minute, Marta a rendu sa copie en disant : « Je coche toutes les cases ».

Eva a éclaté de rire. « Votre sens de l'humour vous sauve, Marta ! »

Reprenant son sérieux, Marta a demandé : « Mais si je ne peux rien faire, qui peut faire quelque chose ? »

« Marta, ce que vous avez fait est magnifique. Vous devez reconnaître les petits pas. Chacune de vos interventions auprès de Karim est une petite lumière. Grâce à vous, il voit plus clair. Qui peut faire quelque chose, me demandez-vous ? Mais tous. Nous devons et pouvons faire quelque chose. Les problèmes de Karim sont ceux de toute la communauté éducative ».

« Vous avez déjà fait beaucoup. Vous avez réfléchi sur vous-même, sur votre pratique. Vous êtes allée chercher de l'aide, avec Juan, avec votre mère. Il vous manquait peut-être de connaître vos limites. Vous le savez maintenant. Il est très important de reconnaître jusqu'où on peut aller<sup>21</sup>. Ce n'est pas facile. On voudrait toujours en faire plus et mieux. Maintenant, je vous l'affirme, les problèmes d'un enfant sont du ressort de tous. Réunissez-vous avec vos pairs. Parlez-en ensemble, en groupe. Trouvez des appuis techniques, les aides utiles, les services sociaux compétents. Et surtout, continuez à donner du sens à ce que vous faites ».

Marta est partie de sa séance heureuse. Elle se sentait le cœur léger, comme si, l'énorme poids qu'elle portait avait disparu. D'un seul coup, elle voulait faire plein de choses. Un soleil éclatant brillait. Il faisait froid. Elle voulait partir en randonnée avec ses amis, revoir sa mère pour parler de résilience, prendre un pot avec Juan, parler à la directrice et puis, surtout, revoir Karim. Elle percevait qu'Eva lui avait donné des outils précieux.

Il ne faut pas que je m'emballe, pensa-t-elle. Elle savait bien que ce rendez-vous n'avait rien de magique, mais elle sentait profondément un mieux-être et voyait, elle aussi, une lumière au bout de son tunnel.

<sup>21</sup> <https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2018-2-page-131.htm>



## A Retenir

Facteurs qui activent la résilience chez les adultes

- Reconnaître ses propres limites
- Identifier, développer et réaliser des projets personnels
- Développer un sentiment d'appartenance collective
- Trouver un sens à la vie



## Samedi

(Facteurs qui activent la résilience chez les enfants)

Après sa visite chez le psychologue, elle avait pris de bonnes résolutions. Ne pas rester seule, voir des amis, s'imposer des limites... Mais la petite tête déprimée de l'enfant la hantait et elle se dit que l'action vaut mieux que rester chez elle à ruminer sur ce qu'elle devait faire ou ne pas faire. Marta n'a pas pu s'empêcher de rendre visite à la famille de Karim.

Elle avait parfaitement compris, après sa discussion avec Eva, que la résilience naît des relations personnelles et affectives<sup>22</sup>, et qu'elle était la mieux placée pour soutenir Karim, pour l'aider à trouver du sens dans ce qu'il vit, et l'aider aussi à reconnaître qu'il souffre de sa situation familiale.

Elle a dû sonner plusieurs fois à la porte avant de pouvoir entrer. Fatima, la mère de Karim, était en robe de chambre. Marta entendait des ronflements qui provenaient d'une pièce qui jouxtait la cuisine. Karim tenait un bol de lait avec ses deux mains. Gentiment, Fatima a offert un thé à l'institutrice. Elle pouvait s'exprimer avec une certaine facilité. Marta était étonnée, car elle pensait que Fatima ne parlait que sa langue natale.

« A force de faire le ménage chez les gens, j'ai appris quelques mots », lui a soufflé Fatima,

<sup>22</sup> Jorge Barudy, <http://www.buenostratos.com/2016/06/resumen-de-la-ponencia-de-jorge-barudy.html> et <https://irp-cdn.multiscreensite.com/a8c32bb2/files/uploaded/318106899-286-Los-Buenos-Tratos-a-La-Infancia-Barudy-Dantagnan.pdf>

affichant un grand sourire qui dévoilait ses dents, grandes et blanches.

Marta entra en confiance. Elle a interrogé Fatima sur le caractère de Karim, sur ses qualités. Fatima était intarissable sur son enfant, beau, intelligent, attentionné. Puis, Marta se risqua à poser quelques questions sur la famille. Fatima a fait un pas en arrière en disant que sa famille était restée en Afrique. Elle avait seulement une cousine ici. Marta n'a pas osé prendre des nouvelles du père, ne voulant pas être trop intrusive. Elle a dévié la conversation sur les activités que faisait Fatima. La réponse a été lapidaire.

« Je fais le ménage et je m'occupe de Karim ».

Marta n'a pas insisté. La conversation a tourné ensuite sur les coutumes du pays de Fatima, sur l'importance de la communauté, mais aussi les difficultés économiques que rencontrent tous ses compatriotes<sup>23</sup>.

Au moment où elle allait prendre congé, le père est apparu. Il fit mine d'ignorer qu'il avait une visite. Ce fut Fatima qui présenta Marta. Le père émit un grognement et saisit une bière dans le frigidaire. Karim tourna la tête.

Marta prit alors la parole en s'adressant à Fatima.

« Malgré les difficultés qu'il vit, Karim tient bon. J'ai confiance en lui. C'est un bon élève ». Fatima souriait, elle avait bien compris que Marta s'adressait à l'enfant sans le regarder. Karim, mine de rien, buvait les paroles de l'institutrice.

Juste avant de partir, Marta donna à Fatima le numéro de téléphone de l'assistante sociale de l'école « Combien ça coûte ? », demanda Fatima.

« Allez-y, c'est gratuit. Ne restez pas seule, faites-vous aider ». Elle la remercia, ouvrit la porte pendant que Karim se précipitait vers elle pour la retenir.

« À lundi, Karim, nous nous retrouverons à l'école. Apporte-moi un beau dessin. J'ai beaucoup aimé celui que tu m'as fait » Pendant qu'elle parlait, elle entendit le frigidaire s'ouvrir et le bruit caractéristique d'une canette que l'on décapsule.

« Ce n'est pas gagné », pensa-t-elle en descendant les quatre étages.

<sup>23</sup> Jorge Barudy, *la ecología social de los buenos tratos infantiles*. Barudy signale l'importance de l'interaction entre 4 systèmes : l'ontogénèse (caractéristique propre de l'enfant), le microsystème (la famille), l'exosystème (la communauté) et le macrosystème (la culture).



Marta était contente d'elle. Elle n'aimait pas l'idée que le repos soit la solution à tout. Grâce à Juan, à son livre mais aussi à Forrest Gump, elle avait bien compris comment elle pouvait aider intelligemment Karim.

Le jeune garçon avait besoin de faire des activités en dehors de chez lui. Il devait comprendre que le monde ne s'arrête pas à son petit monde, qu'il y a de la place pour lui, pour ses projets.

En rentrant chez elle, elle se sentait mieux. Elle appela une copine pour une soirée ciné. Elle n'était pas sortie depuis longtemps. Puis elle se lança dans le ménage de son appartement. Elle riait en ramassant ses habits qui jonchaient le sol dans les trois pièces de son studio. Elle démarra une machine. Puis elle lava le sol. Heureusement, il était en céramique et facile à laver. Elle passa même une éponge sur les murs de la cuisine. Fatiguée, mais heureuse, elle s'allongea sur le canapé. Son regard traquait tous les petits dysfonctionnements de l'appartement. C'est alors qu'elle vit la belle orchidée (qu'avait offert maman) qui tombait un peu. Elle l'arrosa puis ajusta le tuteur pour qu'elle puisse mieux grandir. En tenant le bâton de bambou, elle se souvint des conseils de sa mère. « La plante s'adosse un moment sur la tige. Il faut faire attention à ne pas abîmer le système racinaire. Et, souvent, lorsque la plante grandit, elle se fortifie et n'a plus besoin de tuteur ».

C'est comme Karim. Je suis son tuteur. Cette image l'a beaucoup amusée. Il lui restait environ une heure avant de rejoindre son amie en ville, Marta reprit le livre. Le chapitre s'intitulait le tuteur de résilience.

L'idée centrale du chapitre était de mettre en évidence que de nombreux enfants résilients, qui avaient souffert d'un traumatisme, avaient croisé dans leur vie, un adulte qui a pu le conduire vers un processus de résilience. Le chapitre finissait. Très souvent, cet adulte est un enseignant.

Marta s'interrogeait sur les raisons qui font qu'un enfant s'en sorte mieux qu'un autre. Elle a d'abord pensé à une scolarité réussie, puis aux liens que les enfants tissent entre eux, au fait d'être valorisé, aux contacts féconds avec les professeurs et aussi le personnel administratif. D'ailleurs dans son école, la secrétaire a toujours une petite attention pour les élèves qui viennent la voir, et ils sont nombreux. Elle avait remarqué que cette femme, proche de la retraite, encourageait toujours les enfants, et même dans certains cas les

aidait directement à résoudre un problème. Marta a pensé que cette secrétaire ne savait même pas tout le bien qu'elle faisait aux enfants.

Lorsque son téléphone a sonné, Marta n'a pas hésité une seconde. Elle a posé son livre et a jeté un dernier regard sur son appartement. Il reluisait. Elle n'a pas pu s'empêcher de penser : « Maman serait contente ».

### **A Retenir**

*Facteurs qui activent la résilience chez les enfants*

- La présence d'un adulte bienveillant et protecteur (le coach de résilience)
- Estime de soi, intégration positive dans le milieu scolaire, familial et communautaire





## Dimanche

**(Relation entre résilience individuelle et collective)**

La copine de Marta, celle avec laquelle elle est allée au ciné, lui a donné une bonne idée. Institutrice dans l'école voisine, elle a proposé une réunion d'urgence dans un bar pour parler « entre profs ». Quand Marta, la veille, lui a raconté l'histoire de Karim, Sonia a trouvé l'histoire très banale. Un père alcoolique, une famille d'immigrés qui a du mal à joindre les deux bouts, une histoire si banale qu'il fallait en parler.

Marta s'est énervée à cause du mot banal. « Tu veux dire courante ? », a-t-elle répliqué sèchement.

« Oui bien sûr » répondit vite Sonia. Puis, pour se rattraper, elle a suggéré un apéro le lendemain avec d'autres profs pour évoquer ces questions. Enchantée par cette proposition, Marta est rentrée chez elle.

Vers 11 h 30 du matin, surprise ! Les deux institutrices ne pensaient être que quatre ou cinq. Il y avait plus de 20 profs qui s'agglutinaient dans le bar, hommes et femmes de tous âges, même la directrice de Marta était venue.

Tous parlaient en même temps et on ne comprenait rien. Les commandes prises, Marta avait demandé une bière, les conversations repartaient de plus belle.

Marta a fait alors quelque chose qu'elle n'aurait jamais osé faire avant. Elle est montée

sur la chaise et a demandé le silence.

Elle a parlé de tout, des études d'Emmy Werner à Hawaï<sup>24</sup>, de Boris Cyrulnik, de Karim et de son père, du livre qu'elle venait de lire, de son stress, de son rendez-vous chez la psy, de ses angoisses de ne pouvoir rien faire, de Juan qui l'avait aidé. Son discours était un peu désordonné, mais elle transmettait par ses paroles fortes une énergie si bien que tous l'écoutaient avec attention.

Lorsqu'elle eut fini, Juan prit la parole pour appuyer sa collègue.

« Marta nous a parlé de résilience. Ce mot est maintenant bien entré dans nos écoles. On pense d'abord à la résilience individuelle. Le fait qu'un enfant, malgré des traumatismes dus à la précarité économique ou à la violence ou les deux, puisse ensuite mener une vie normale, au sens où il ne reste pas bloqué sur sa blessure. Mais nous devons aussi penser à la résilience collective, à l'école comme lieu de résilience... ». La directrice de l'école lui coupa la parole tant elle était passionnée.

« Pardon de te couper Juan, tu as raison, mais le simple investissement d'un enfant dans sa scolarité, un enfant dont la situation de vie peut être très dure, lui permet de bien se développer<sup>25</sup>. Pour beaucoup d'enfants, l'école est un refuge. En s'investissant dans la scolarité, ils se réorganisent d'une certaine manière... »

« Ce n'est pas vrai pour tous, dit Sonia, elle aussi en mettant un terme prématuré à la réflexion de la directrice. On connaît tous des élèves « sans problème qui ont des bons résultats, mais aussi qui passent inaperçus et qui sont en souffrance ».

« D'accord, poursuit une autre, mais ce qui est sûr, c'est que nos écoles peuvent devenir des lieux qui favorisent la résilience ».

« Tu as raison, je pense à Alberto, dont la sœur s'était suicidée, il s'est beaucoup investi ensuite dans le journal de l'école. Cette expérience positive l'a aidé à diminuer l'impact du deuil. »

« C'est cela, dit Juan, de belles expériences créatrices favorisent l'estime de soi. En deve-

<sup>24</sup> Emmy Werner et Ruth Smith, *Vulnerable, but Invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, McGraw-Hill, 1982; Emmy Werner, « Children of the garden island », *Scientific American*, avril 1989

<sup>25</sup> Rochex, J.-Y. (1999). *Pourquoi certains élèves défavorisés réussissent-ils ? Sciences humaines.*

nant très compétent dans un domaine, Alberto a allumé un facteur de résilience ».

« J'ai remarqué que ceux qui s'en sortent donnent une sorte de sens à leur scolarité ».

« D'accord reprit Marta, il y a tous ces facteurs internes, mais aussi, il ne faut pas oublier notre rôle, le rôle d'enseignant. Repensons à notre enfance, certains profs nous ont profondément marqués, pourquoi ? Un enfant en difficulté fera une rencontre avec un prof à un moment très important de sa vie. Et c'est cet adulte qui l'aidera à surmonter certains problèmes. Il ne sait pas forcément tout de l'histoire de l'enfant, mais saura le revaloriser en lui proposant des tâches à sa portée, utiles et positives, comme la secrétaire de notre école ». A ces mots, toute l'assemblée approuva.

La directrice qui visiblement souhaitait orienter le débat sur la résilience collective ajouta :

« Il est plus simple de travailler avec un enfant ou un groupe d'enfant dans le cadre de l'école que d'essayer de résoudre la multitude de problèmes sociaux qui l'entourent, n'est ce pas Marta ? »

« Ça oui, c'est très compliqué la famille »

Tout le groupe se mit à rire.

Juan reprit la main « La résilience est toujours une question de relation, entre l'enfant et un tuteur comme on vient de le dire, mais aussi, elle peut être collective ».

Un jeune instituteur demanda : « Mais c'est quoi la différence ».

« Je vais te donner un exemple. Lorsqu'un groupe s'organise suite à une catastrophe, en créant un groupe FaceBook, il fait preuve de résilience collective ».

Un vieux prof commenta, « C'est ce qu'on appelait de mon temps l'action collective. Pas la peine de mettre de la résilience partout, non plus ». L'homme avait jeté un froid dans le groupe. Il tenta de se corriger. « Je suis syndiqué et plus d'une fois nous sommes allés dans la rue, pas seulement pour améliorer nos conditions salariales, mais aussi pour réclamer plus de budget pour l'école publique. C'est aussi de la résilience collective ? »

<sup>26</sup> Norman Garmezy, "Children in poverty: Resilience despite risk", *Journal of Psychiatry*, vol. II, p. 1. LVI, 1993



Juan, qui connaissait bien le vieux prof, le rassura. Les mots changent mais les concepts restent. Lorsqu'un groupe s'organise pour surmonter un conflit qui le touche, c'est un chemin de libération.

### **A Retenir**

*La relation entre résilience individuelle et collective*

*La résilience collective s'appuie sur la résilience individuelle. Ainsi, mieux les membres du collectif seront outillés pour s'épanouir pleinement dans leur situation de travail, mieux le collectif pourra résister aux chaos de l'environnement.*



**Résilience**  
*individuelle*



**Corecoles  
Resiliencia**