

**Zeitschrift:** Curaviva : revue spécialisée  
**Herausgeber:** Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses  
**Band:** 4 (2012)  
**Heft:** 2: Le bonheur ne connaît pas le nombre des années

**Artikel:** La résilience, un phénomène de résistance face à l'adversité : la recherche d'une "espérance réaliste"  
**Autor:** Nicole, Anne-Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-813821>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

La résilience, un phénomène de résistance face à l'adversité

## La recherche d'une «espérance réaliste»

Le concept de résilience désigne la capacité d'un individu de se développer positivement malgré les traumatismes et les grandes difficultés. Si le phénomène ouvre l'espoir d'une vie meilleure, il ne constitue en aucun cas une solution miracle.

Anne-Marie Nicole

Les récits de vies meurtries occupent de plus en plus de place sur les rayonnages des librairies, et les témoignages de drames vécus se multiplient dans les programmes télévisés. Si cette tendance à la médiatisation de la vie privée correspond à une mode, l'écriture ou la narration peut cependant avoir une vraie vertu thérapeutique, en aidant la personne à se mettre à distance et à se reconstruire après un drame. Martin Gray est sans doute le plus représentatif de ces êtres dits résilients, qui a trouvé dans cette forme de communication, l'écriture, la force de lutter contre l'adversité. Dans un livre autobiographique paru en 1971 et intitulé «Au nom de tous les miens», lu par des millions de lecteurs, il raconte la disparition de ses parents et de ses deux frères dans les camps d'extermination nazis, puis la perte, en 1970, de sa femme et de ses quatre enfants dans l'incendie de leur maison du sud de la France. Dans un autre ouvrage intitulé «Vivre debout», qu'il écrira 20 ans plus tard, il raconte comment il est possible de trouver au fond de soi la force de continuer à vivre debout quand tout s'écroule autour de soi.

Car telle est bien la question: comment expliquer que certaines personnes arrivent à surmonter les pires des drames – deuils répétés, maladie, divorce, guerre, violence – tandis que d'autres sont simplement incapables de se relever? «On se dit parfois: si

tel malheur devait m'arriver, jamais je ne m'en remettrais», explique Rosette Poletti. «Et pourtant, il arrive que les drames de l'existence révèlent des forces et des ressources insoupçonnées jusque-là.» Infirmière en soins généraux et en psychiatrie, titulaire de deux masters en soins infirmiers, d'un doctorat en sciences de l'éducation et d'un certificat de psychothérapie avec droit de pratique dans le canton de Vaud, Rosette Poletti est aussi la présidente pour la Suisse de l'Association européenne Vivre son deuil. Partageant sa vie entre cancérologie, soins palliatifs et psychiatrie, entre enseignement et accompagnement, elle rencontre au quotidien des personnes que la vie n'a pas épargnées et qui démontrent pourtant une capacité de résistance face à une crise grave ou à un coup du sort. «Dans l'accompagnement du deuil, nous tentons de comprendre quelles sont ces forces intérieures qui habitent l'individu et l'aidons à savoir où chercher les ressources qui lui permettront de rebondir.»

### Comment expliquer que des personnes arrivent à surmonter les pires des drames?

#### Faire le ménage et tourner la page

«L'art de rebondir»: c'est ainsi que Rosette Poletti définit la résilience. C'est aussi le titre d'un petit livre qu'elle a écrit à quatre mains avec Barbara Dobbs, spécialiste en soins infirmiers et formatrice elle aussi. «La résilience est un processus par lequel on se donne la

possibilité d'être plus heureux, de faire le ménage, de tourner la page, d'être capable de vivre dans l'ici et maintenant. Être résilient, c'est avoir l'estime de soi», précise-t-elle.

La résilience est un mot emprunté au vocabulaire des physiiciens désignant la résistance d'un matériau et sa capacité à retrouver sa forme initiale après avoir subi un choc. Ce terme apparaît dans le domaine de la psychologie aux États-Unis dès les années 40 – avec cette différence, selon les chercheurs, que les individus ne ressortent jamais vraiment comme avant d'un traumatisme. Le phénomène connaît un véritable engouement

>>



dans les années 80. Et c'est aussi à cette époque-là que Rosette Poletti s'intéresse au phénomène de la résilience, avec la découverte des travaux de Julius Segal, un médecin psychiatre américain qui a interviewé des réfugiés, des prisonniers de guerre, des otages et des survivants de l'Holocauste. Grâce à une recherche menée sur une trentaine d'années, ce psychiatre a mis en évidence cinq éléments clés caractéristiques de la résilience chez l'adulte, que Rosette Poletti a pu observer elle aussi chez les personnes en souffrance et qu'elle décrit ainsi :

- La communication. Verbale, non verbale, écrite, artistique... Quelle que soit sa forme, la communication est essentielle pour rester en lien avec le monde, échanger, mieux comprendre les événements, pour « déposer ».
- Le contrôle ou le pouvoir sur sa vie. Le sentiment de contrôle sur les circonstances permet de sortir du statut de victime et de reprendre la maîtrise de la situation.
- La conscience claire. C'est la capacité à tourner la page, à regarder vers l'avenir, ne pas s'enfoncer durablement dans la culpabilité des événements survenus.
- Les convictions. Malgré les circonstances, continuer à vivre selon ses propres valeurs, religieuses ou non, et trouver un sens au malheur vécu.
- La compassion. Les personnes qui ont traversé des épreuves insoutenables sont capables de s'ouvrir à ce que d'autres vivent; elles trouvent des ressources pour elles-mêmes dans l'aide et le partage.

La résilience est généralement admise par tous comme une aptitude à vaincre l'adversité et à se relever de situations de crise. Ces facteurs de résilience diffèrent cependant sensiblement d'un auteur à l'autre. En France, dans les années 90, Boris Cyrulnik s'intéresse à la construction des ressources de résilience chez l'enfant, dont les facteurs essentiels sont le lien et le sens. Neuropsychiatre, psychologue, psychanalyste et éthologue, Boris Cyrulnik s'inspire de travaux développés outre-Atlantique pour mettre en évidence l'importance de l'attachement qui lie l'enfant à ses parents dès les premiers mois de vie – ce qu'il nomme la « confiance primitive » – ou, en l'absence de milieu familial adéquat, l'importance du lien qui peut se nouer avec une autre personne, une figure tutélaire, capable de lui donner la confiance et l'estime de soi.

#### Les coups du sort ne sont pas réhabilitaires

En Allemagne, Friedrich Lösel et ses collaborateurs publient en 1999 les résultats d'une étude\* réalisée dans 27 établissements spécialisés, auprès de quelque 150 jeunes âgés de 14 à 17 ans, tous issus de milieux défavorisés, en échec scolaire ou en rupture familiale. L'objectif de la recherche consiste à étudier la capacité de résistance de ces jeunes dits « à risques », et à observer les facteurs de protection extrafamiliaux qu'ils mettent en place pour construire les ressources de résilience. Il ressort que les jeunes considérés comme résilients – par opposition au groupe de non-résilients – ont des perspectives d'avenir réalistes, du tempérament, une estime de soi positive, une motivation élevée pour entreprendre et une volonté de prendre les choses en mains. En outre, la plupart peuvent compter sur une personne de confiance hors du milieu familial. Les travaux des thérapeutes familiaux américains Steven et Sybil Wolin sur les facteurs de défense adoptés par des adultes durant leur enfance

aboutissent aux mêmes conclusions, démentant donc l'idée qu'un enfant qui démarre mal dans la vie sera condamné à jamais au malheur et à la souffrance.

Si la résilience comporte une part innée, génétiquement héritée, pour le reste, les capacités de résistance se construisent, en interaction avec l'environnement familial, culturel et social. Il n'y a donc pas d'âge pour développer les processus de résilience. « Lorsque l'on est jeune, les stratégies s'inscrivent d'avance dans l'action, dans l'extériorisation. Chez les personnes



« Il arrive que des drames révèlent des forces et des ressources insoupçonnées jusque-là. »

Rosette Poletti

Photo: m2d



Victorine, 96 ans, et Paul, 86 ans, EMS Résidence Amitié, Genève  
Photo: Nathalie Tille, 2009 (photo extraite de l'exposition « Coup de foudre en EMS »)

## Le bonheur est dans l'EMS

« Elle: Je suis ressuscitée! Je croyais que j'étais morte, à l'intérieur. Je suis ressuscitée, parce que j'étais morte, et tout ça, je l'avais là-dedans! C'est l'amour de ma vie!

Lui: Ça s'est fait bêtement comme ça, je ne sais pas comment, on est monté dans l'ascenseur et puis on s'est embrassé...

Elle: C'est toi qui a commencé! Il m'a embrassée, puis voilà, et il m'a dit « je t'aime, je t'aime » en italien.

Lui: Je cherchais une femme que je puisse caresser, que je puisse aimer, mais vous savez... je pensais qu'à mon âge, je ne serais plus capable d'aimer. Maintenant, je suis moins timide, je peux m'exprimer plus facilement, je dis plus de choses qu'avant... c'est plus profond!

Elle: Ce n'est pas le même amour qu'à 20 ans, car on s'attache d'avantage. Je ne sais pas si c'est l'âge, mais là, demain, on ne sait pas, alors on s'attache d'avantage, c'est plus fort, comme si chaque minute comptait. »

âgées, plutôt enclines à penser que l'on ne peut plus changer grand-chose, la démarche sera plus intérieure et visera à comprendre les événements, à trouver du sens à la vie, à développer de la compassion pour soi-même et à mettre en évidence des choses positives», analyse Rosette Poletti. Ainsi, pour certaines personnes âgées, l'entrée en EMS peut être vécue comme une crise, une rupture, un deuil même. « Il faut aider ces personnes à repérer leurs ressources, par l'écoute, le respect, la valorisation des histoires de vie. Mais je ne suis pas sûre que l'on prenne toujours vraiment la mesure d'un tel deuil. Il y a peut-être encore là quelque chose à mettre en place, de l'ordre du rituel, pour faciliter ce passage.

#### Il n'y a pas d'âge pour développer les processus de résilience.

#### Un phénomène complexe

Le phénomène de résilience n'a pas que des adeptes. Et à ceux qui lui reprochent son côté mode et ses travers marchands, Rosette Poletti rétorque que les situations de résilience existaient bien avant que l'on en fasse un concept. « Avant, la capacité à faire face avait une connotation morale dans la mesure où l'on opposait les forts, ceux qui savaient résister, aux faibles. Il n'y a heureusement plus aujourd'hui cette dimension morale dans le concept de résilience. » Et quant au côté « mode » du phé-

nomène, elle a plutôt envie d'en voir les aspects positifs : « Les gens ont pris conscience qu'ils avaient des ressources et qu'ils pouvaient les développer. »

Tous les résilients ne sont pas aussi héroïques et spectaculaires que Martin Gray. Pas plus que la résilience n'est absolue.

« C'est un phénomène complexe », avertit encore Rosette Poletti.

De la même façon que l'on peut découvrir en soi des ressources insoupçonnées, les mécanismes de la résilience que l'on croyait connaître peuvent en effet s'enrayer... « C'est un processus, un cheminement, une attitude. Il faut rester attentif, car la résilience ne protège pas contre une éventuelle rechute ou un effondrement. Ce n'est en aucun cas une solution miracle. »

Friedrich Lösel l'exprime en d'autres termes, affirmant que la résilience doit plutôt nous inciter à chercher une « espérance réaliste ». •

**Etude sur la résilience** et les facteurs de protection, réalisée par l'Institut de psychologie de l'Université Erlangen-Nürnberg (D), dans le cadre d'un projet de recherche « Prévention et intervention auprès d'enfants et d'adolescents » (Erlangen-Bielefeld Resilienzprojekt)