

## Document annexe 3

### **Boris CYRULNIK: la résilience ou l'art de rebondir à tout âge**



**Nous sommes toutes et tous, un jour ou l'autre, confronté·e·s à un.e personne de notre entourage, personnel ou professionnel, qui vit une épreuve difficile, voire même un traumatisme... Puisque la résilience est un terme à la mode, mais qui reste pourtant nébuleux, nous nous sommes intéressé·e·s à**

**l'œuvre de Boris CYRULNIK, considéré comme le spécialiste en la matière.** Le travail et l'œuvre de Boris CYRULNIK trouvent leurs racines dans les événements traumatisants qui ont marqué les premières années de sa vie. Ayant lui-même mis en place de façon inconsciente le processus de résilience



Pour survivre, il a besoin de comprendre ce qui lui est arrivé, à lui et toutes les personnes victimes de traumatismes.

Boris CYRULNIK naît à Bordeaux en 1937, de parents juifs polonais. Au début de la 2e guerre mondiale, son père s'engage dans la légion comme de nombreux Juifs européens. Il ne le reverra qu'une fois, en 1942. Il est alors confié à l'Assistance publique par sa mère, qui pressent qu'elle va être arrêtée. Ce geste d'amour est le premier qui va participer à le sauver.

Plus tard, son institutrice, Marguerite FARGES, le sort de l'Assistance et le recueille chez elle. Pour sa propre sécurité et celle de son nouvel entourage, il doit finalement rester caché pendant près d'un an chez la mère de celle-ci. Il est tout de même arrêté par la police française en janvier 1944, suite à une dénonciation, et enfermé avec d'autres Juif·ve·s dans une synagogue. Malgré son jeune âge (6 ans), il réussit à s'échapper...

Il passe alors par une douzaine de familles d'accueil ou institutions, avant d'être élevé par sa tante maternelle Dora, à Paris. Ses deux parents, qui ont été déportés, sont morts à Auschwitz.

Très tôt, vers l'âge de 10-11 ans, il décide de devenir psychiatre et oriente ses études dans cette voie. Devenir psychiatre, c'était sa façon de répondre à la question: «*Quelle est cette manière d'établir des rapports entre les humains?*».

*«Très tôt, j'ai eu cette rage de comprendre, ce désir de m'engager psychologiquement, politiquement, humainement, pour essayer de limiter les dégâts et, bien sûr, comme tout le monde, pour empêcher que cela se reproduise. Et pourtant, ça se reproduit encore aujourd'hui»*

## **Le principe de résilience**

Contrairement à ce qu'imagine une large majorité de personnes, et comme il n'a cessé de le répéter, ce n'est pas lui qui a inventé le concept de résilience. Cependant, c'est lui qui l'a vulgarisé et rendu populaire à la fin des années 90, grâce à ses nombreux écrits et interventions médiatiques. On le considère donc, aujourd'hui, comme **LE** spécialiste de la résilience en francophonie.

À l'origine, la résilience est un terme utilisé en physique pour désigner la résistance d'un matériau aux chocs. Cette définition s'est ensuite étendue à la capacité d'un corps, d'un organisme, d'une espèce, d'un système, d'une structure à surmonter une altération de son environnement. Il est donc utilisé dans une grande variété de domaines: écologie, informatique, politique, sociologie, enseignement...

Dans son ouvrage *«Le Murmure des fantômes»*, CYRULNIK évoque la résilience en ces termes: *«On ne peut parler de résilience que s'il y a eu un traumatisme suivi de la reprise d'un type de développement, une déchirure raccommodée. Il ne s'agit pas du développement normal puisque le traumatisme inscrit dans la mémoire fait désormais partie de l'histoire du sujet comme un fantôme qui l'accompagne. Le blessé de l'âme pourra reprendre un développement, dorénavant infléchi par l'effraction dans sa personnalité antérieure»*.

Selon CYRULNIK, la confrontation avec la mort joue un rôle primordial: c'est cette fracture qui réorganise l'existence et la pensée de ceux qu'il appelle *«les âmes blessées»*. Elle s'inscrit dans la mémoire de façon indélébile,



Le saviez-vous?

L'art du KINTSUGI, l'art traditionnel japonais qui consiste à réparer un objet cassé en soulignant ses cicatrices avec de l'or au lieu de les cacher, est souvent utilisé comme métaphore de la résilience en psychologie et en développement personnel même si elle est souvent cachée aux autres,

à ceux et/ou celles qui ne peuvent comprendre l'horreur vécue.

Un traumatisme caractérise tout type d'événement qui menace l'intégrité physique ou psychique de la personne et la confronte à la mort: maltraitance, violence sexuelle, pauvreté, guerre, etc.

C'est une notion très subjective qui dépend de l'intensité et de la fréquence du trauma, des ressources psychiques de la personne au moment des événements, du contexte, etc.

### Les facteurs de résilience

Pour B. CYRULNIK, tou·te·s celles et ceux qui enclenchent un processus de résilience mettent en place des stratégies de survie. Trois éléments sont essentiels: la force vitale, un «*tuteur de résilience*» et une capacité à remanier le passé.

**La force vitale**, c'est ce désir farouche de vivre, cette dynamique qui pousse l'être humain à s'accrocher au moindre signe pour rebondir. Cette vitalité n'existe que si le bébé a pu se développer dans une «*niche de sécurité*», c'est-à-dire entouré de l'attention et de l'affection de ceux et celles qui ont son éducation en charge. Cela lui fournit l'assurance intérieure d'être digne d'être aimé, digne d'intérêt... et donc de vivre. Un petit qui, à quelques mois, n'a pas été sécurisé correctement, développe des troubles de l'attachement et du comportement. En cas de traumatisme grave, il lui sera plus difficile de repartir et de se saisir d'un tuteur.

Ce «*tuteur de résilience*» est un point d'accroche affectif sur lequel il sera possible de s'appuyer pour reprendre vie... tout comme certaines plantes ont besoin d'un tuteur pour les aider à grandir. Il s'agit donc de retrouver un attachement suffisamment sécurisant, de s'entourer de liens. Il suffit parfois d'une personne, présente au moment opportun, d'une main tendue que «*l'âme blessée*» arrive à saisir pour se relever. Cela peut être un membre de la famille ou quelqu'un d'extérieur à celle-ci, ou même un animal...

Un·e professeur·e, un·e éducateur·trice... ont la possibilité de jouer ce rôle de tuteur auprès d'un jeune. Jacques Lecomte, docteur en psychologie et chargé de cours à l'université de Paris, a remarqué que les attitudes des tuteurs de résilience qui revenaient le plus souvent dans les entretiens qu'il a eus sont les suivantes:

- *«Ils manifestent de l'empathie et de l'affection;*
- *ils s'intéressent prioritairement aux côtés positifs de la personne;*
- *ils laissent à l'autre la liberté de parler ou de se taire;*

- *ils ne se découragent pas face aux échecs apparents;*
- *ils respectent le parcours de résilience d'autrui;*
- *ils facilitent l'estime de soi d'autrui.*

Rien d'extraordinaire en somme, relève-t-il. L'important est que le jeune ressente l'intérêt véritable de l'adulte face à sa souffrance. Beaucoup de parents le font spontanément dans leur éducation et les enseignants dans leur travail, sans se rendre compte qu'ils sont ces tuteurs.

Bien sûr, la psychothérapie peut aussi participer au processus de résilience d'une personne, mais elle n'est pas obligatoire dans ce cheminement. Chaque parcours de résilience est unique et a ses caractéristiques propres, il est impossible de généraliser.

Le **remaniement du passé** est un autre facteur de résilience, car il permet de survivre à l'abominable. Le but de ce mécanisme de défense: donner une cohérence au souvenir et le rendre supportable, donc garder l'espoir et une raison de vivre.

B. CYRULNIK a constaté que la mémoire traumatique est faite d'un mélange de précisions et de reconstructions. Certains morceaux de souvenirs sont d'une précision étonnante, d'autres sont flous, ce qui permet de les réinventer.

*«La mémoire, ce n'est pas le simple retour du souvenir, c'est une représentation du passé. La mémoire, c'est l'image qu'on se fait du passé. Ça ne veut pas dire que l'on se mente – on se rappelle seulement des morceaux de vérité qu'on arrange, comme dans une chimère ».*

D'après CYRULNIK, celles et ceux qui n'adoptent pas un tel point de vue restent prisonnier·e·s de leur passé. *«Ils ne voient et ne vivent que l'horreur du réel, la blessure intérieure, l'inquiétude, l'angoisse».*

Le psychiatre affirme que s'il n'a pas présenté de syndrome psycho-traumatique (c'est-à-dire pas d'angoisses, pas de cauchemars...), c'est parce qu'il a réussi à s'évader le jour de son arrestation. Il en a retiré un sentiment de liberté et de réussite, celui d'avoir réalisé un exploit. *«Je n'étais plus un objet bousculé par le destin, je devenais sujet de l'histoire que je me racontais, peut-être même le héros! Cette capacité verbale est souvent oubliée dans le processus de résilience. Elle est essentielle».*

La bonne nouvelle apportée par CYRULNIK est qu'on peut reconstruire ce sentiment de victoire après-coup, même si au moment du trauma il y a eu panique. Maîtriser l'émotion, comprendre ce qui s'est passé y participe.

**Le travail de résilience, c'est faire en sorte de transformer l'émotion.** La souffrance peut être métamorphosée en œuvre philosophique, créative (écriture, théâtre...), etc. Dans l'un de ses derniers livres, «*La nuit, j'écrirai des soleils*» (éditions Odile Jacob, 2019), Boris CYRULNIK explique les bienfaits de l'imaginaire, du rêve et de la fiction. La création permet à la fois de s'inventer un monde et de se reconstruire.

**BORIS CYRULNIK**  
**LE MURMURE DES FANTÔMES**



Pour B. CYRULNIK, la résilience est le « processus qui permet de reprendre un type de développement malgré un traumatisme et dans des circonstances adverses ». La notion de résilience est donc intimement liée à celle de traumatisme (ou trauma, en abrégé). C'est l'art de se reconstruire après un événement traumatisant. C'est se relever après le pire...1. Boris CYRULNIK, «Le Murmure des fantômes», édition Odile Jacob, Paris, 2005, p. 189

*«C'est difficile de s'adresser à quelqu'un pour expliquer ce que l'on a vécu. (...) En revanche, si je fais le détour par l'œuvre, si j'éloigne l'information, je communique mieux avec vous parce que je ne suis plus*

*seul au monde avec mon fracas intérieur, avec ma blessure invraisemblable. Parce que j'ai réussi à en faire une représentation que l'on peut maintenant partager. On habite enfin le même monde».*

Le psychiatre note que ce mécanisme est universel. Au Rwanda, par exemple, en plein drame, des gens écrivaient des poésies.

Boris CYRULNIK pointe également d'autres facteurs de résilience:

– **L'humour et la dérision:** enfant, puis adulte, il les a cultivés. Il confie avoir la conviction qu'«*on m'a toujours aidé parce que je passais mon temps à faire le pitre!*». «*L'humour est un vecteur de résilience car, par nature, il est bienveillant et créateur de liens, il est un renforçateur social. Il permet de mettre à distance, prendre du recul, s'affranchir du désespoir et rebondir. La moquerie, en revanche, est un vecteur de désilience* », explique le psychopédagogue Bruno HUMBEECK;

– **l'insoumission,** c'est-à-dire avoir la force de désobéir. CYRULNIK se souvient: «*Je savais déjà qu'on ne doit pas se soumettre à toutes les lois, même si elles viennent des adultes. Je savais qu'écouter les adultes, c'était mourir! Pour moi, être rebelle ne veut pas dire s'opposer à tout, mais «se déterminer par rapport à soi».* Même enfant, il pensait: «*ils ne m'auront pas, il y a toujours une solution*».

Ce qui est important à retenir des facteurs de résilience, c'est cette combinaison de ressources internes et externes à la personne «*blessée dans son âme.*»

Si certains facteurs la favorisent, d'autres vont la freiner. D'après l'article publié en 2012 par l'art-thérapeute Claudia Samson sur la résilience, les variables susceptibles de l'inhiber sont: l'intensité du trauma, la soudaineté de l'agression, l'état de santé mentale préalable au trauma et l'absence de liens sociaux, professionnels et culturels

CYRULNIK l'affirme: «*La résilience est un processus interactif qui demande qu'il y ait rencontre. Seul, il n'y a pas de résilience possible.*».

### **Les critiques**

Bien qu'ayant un intérêt théorique et clinique indéniable, le principe de résilience est victime de son succès. Utilisé à toutes les sauces, surmédiatisé, il fait l'objet de certaines critiques.

Tout d'abord en ce qui concerne sa définition. L'utilisation de plus en plus grande du terme dans le langage courant a conduit à sa généralisation, peut-être abusive. Les expert·e·s soulignent qu'être confronté à l'adversité ou à un traumatisme n'est pas la même chose!

Tou·te·s résilient·e·s ou pas, telle est la question! La surmédiatisation du concept a eu un effet pervers: porteur d'espoir, il peut aussi comporter un aspect «*excluant*» et «*culpabilisant*».

«*La résilience s'entend trop comme un sésame ou comme une aptitude qui n'appartiendrait qu'à certains et qui, de fait, manquerait à d'autres et les exclurait. Cette culpabilité s'observe assez régulièrement dans les suivis thérapeutiques, où les personnes peuvent venir questionner le thérapeute en lui demandant soit s'ils sont assez résilients (sic), soit s'ils le seront bientôt (sic derechef)*» 2018).

Par ailleurs, l'œuvre de Boris CYRULNIK fait l'objet de d'autres critiques: certain·e·s estiment qu'il répète les mêmes idées de livre en livre, d'autres que ses théories ne sont pas toujours fondées, et enfin certain·e·s féministes le trouvent «*sexiste*».

Adulé ou critiqué, B. CYRULNIK ne laisse pas indifférent!

### **Prolongement du concept de résilience**

Bien que critiquée, la résilience continue d'être un moteur pour de nombreuses recherches et prolongements. En voici trois, à titre d'exemple:

- **Serge TISSERON:**

Serge TISSERON est un psychiatre et psychanalyste français, ayant publié une quarantaine d'ouvrages, travaille beaucoup sur le concept de résilience. Après avoir souligné les espoirs et ambiguïtés de cette notion, il l'élargit à une dimension collective:

*«La résilience cesse de concerner seulement les personnes et concerne tout autant les collectivités, de telle façon que les résiliences individuelles participent à la résilience collective, et que tout ce qui augmente la résilience collective favorise les résiliences individuelles».* Avec le soutien du Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie, il a fondé en 2008 l'IHMEC: l'institut pour l'Histoire et la Mémoire des Catastrophes. Alors que le processus de résilience est traditionnellement vu comme opérant après-coup, après le traumatisme, lui encourage le travail de prévention.

Cette association *«a pour objet de travailler sur la mémoire des événements survenus sur le territoire français qui ont été perçus comme des catastrophes, que leur origine soit naturelle, sanitaire, technologique, économique, ou liée à des actes de terrorisme, afin de favoriser leur appropriation dans la mémoire individuelle et collective, et la résilience des générations futures. Le site participe à ce projet en renforçant la capacité des populations d'anticiper, de résister et de se relever après une catastrophe».*

- **Bruno HUMBEECK:**

Bruno HUMBEECK est un psychopédagogue belge et auteur de nombreuses publications. Spécialiste de la résilience, il collabore à ce titre avec Boris CYRULNIK et Jean-Pierre POURTOIS (un autre psychopédagogue belge).

Il utilise la résilience dans ses domaines d'expertise: d'une part dans la prévention des violences scolaires et familiales, de la maltraitance, de la toxicomanie et d'autre part dans la prise en charge des personnes en rupture psychosociale et/ou familiale.

- **Jean-Pierre POLYDOR:**

Jean-Pierre POLYDOR est un neurologue et pharmacologue français. Il travaille sur les maladies liées à l'âge et la manière d'amender le vieillissement cérébral. Il participe au groupe de recherche *«Résilience et vieillissement»* sous l'égide de Boris CYRULNIK.

Ainsi, le spectre d'application du concept de résilience est très large, que ce soit en psychologie ou d'autres domaines. Quel que soit notre âge, nous pouvons tou·te·s un jour recourir à un tuteur de résilience pour nous aider à vivre une

épreuve douloureuse ou un traumatisme. Inversement, nous pouvons aussi être un tuteur pour quelqu'un qui en a besoin.

**Nathalie Masure**, Ligue de L'Enseignement et de l'Éducation permanente

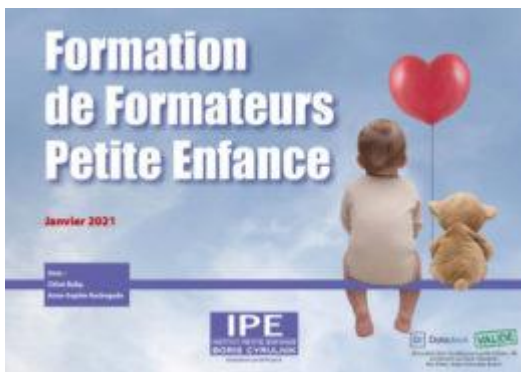
---

### La vie de Boris Cyrulnik en quelques dates-clés

- **1937:** naît à Bordeaux, de parents juifs polonais
- **1944:** se sauve d'une rafle
- **1968:** termine son internat de médecine à Paris en neurochirurgie
- **1979:** devient psychanalyste à mi-temps
- **2007:** anime d'une chronique hebdomadaire sur France Info
- **2013:** co-crée l'Institut Petite Enfance
- **2014:** est nommé à la Légion d'Honneur

### Son travail et ses écrits

Après avoir forgé sa propre résilience, CYRULNIK consacre sa vie à réparer les blessures des personnes dévastées par les épreuves. Il fait notamment des recherches sur la petite enfance et sur les stratégies d'adaptation que nous pouvons mettre en place, à tout âge, dans les moments les plus difficiles de notre vie. Il développe des théories et outils qu'il présente lors de conférences et dans ses ouvrages. Il est directeur d'enseignement de «la clinique de l'attachement» à l'université de Toulon depuis plusieurs dizaines d'années.



L'Institut Petite Enfance: <http://boris-cyrulnik-ipe.fr/>

En 2013, il crée avec Philippe Duval l'IPE: l'Institut Petite Enfance. «Ses missions? Mettre en place une formation continue adaptée pour l'ensemble des professionnels de la petite enfance, créer un pôle de réflexion sur les formations de ces professionnels, ainsi qu'un centre de

recherche permettant de favoriser et de transmettre les évolutions et les connaissances récentes dans le domaine de la petite enfance».



Travailleur infatigable, il préside depuis septembre 2019 la «Commission des 1.000 premiers jours», soit les 1.000 premiers jours de la vie d'un enfant. Le but de cette commission est d'émettre des recommandations à destination des parents et du secteur de la petite enfance. Pour lui, les inégalités sociales jouent un rôle crucial dans le développement de l'enfant et il faut y remédier par la mise en place de politiques publiques. En effet, selon lui, un enfant sur trois est aujourd'hui «mal parti». «Le plus souvent c'est dû à l'isolation de la mère, du bébé, à la violence conjugale dont on sous-estime l'impact biologique, ou la précarité sociale. Les parents malheureux sont mal répondants. Tout ceci est résiliable et les décisions gouvernementales seront importantes».

CYRULNIK est un grand divulgateur de connaissances. Il est l'auteur et coauteur de plus de trente ouvrages qui ont tous été des best-sellers.

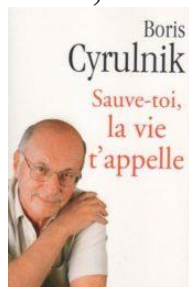
---

### Pour en savoir plus sur la résilience ou sur B. Cyrulnik:

- Boris Cyrulnik, «Je me souviens...», éd. L'esprit du temps, 2009



**Boris Cyrulnik, «Sauve-toi, la vie t'appelle», éd. Odile Jacob, Paris, 2012**



**BORIS CYRULNIK  
PARLER D'AMOUR  
AU BORD DU GOUFFRE**

**Boris CYRULNIK, «Parler d'amour au bord du gouffre», éd. Odile Jacob, Paris, 2004**





**«Boris CYRULNIK et la petite enfance», éd. Philippe Duval, 2016: encyclopédie de 590 pages avec DVD**



**Jacques LECOMTE, «Guérir de son enfance», éd. Odile Jacob, Paris, 2004**



**«La résilience», Serge TISSERON, PUF, collection «Que sais-je?», 2017**

**Dernière parution 2022 ; « Le laboureur et les mangeurs de vent »**