

## Science de la résilience – Petit traité pour les psys et pour les autres

LEYS C. et FOSSION P.

Ed. O. Jacob (Paris), février 2023 - ISBN : 2415004456, 20 euros, 176 p.

« La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents », proposait déjà Boris Cyrulnik avant d'écrire la préface de l'ouvrage de Christophe Leys et Pierre Fossion. Ces deux ouvriers-psys, comme il les nomme, nous présentent en 160 pages le fruit de plusieurs années de recherche et de réflexion sur le concept de résilience en psychologie. Après lecture, ce livre rend caduques toutes les définitions de la résilience proposées par différents dictionnaires. Par simplicité, introduisons dès maintenant qu'il s'agit globalement d'une capacité à surmonter l'adversité.

L'accent tonique dans le titre « Science de la résilience » rend immédiatement compte du type d'ouvrage que l'on tient en main. C'est en effet avec une approche scientifique rigoureuse que les auteurs s'attachent d'abord à baliser le spectre de réflexion entre le bien-être (modèles eudémoniste et hédoniste) et la détresse psychologique. Ils présentent ensuite différents déterminants de la résilience, que ce soit au niveau psychologique (stratégies de *coping*), biologique (neuroanatomie, molécules, génétique et épigénétique) ou psychosocial (compétence familiale, environnements sains et stables, relations sociales « positives »), comme le propose l'approche biopsychosociale de la médecine chère à Engel.

C'est un exercice délicat de présenter des concepts psychologiques qui sont nécessairement abstraits et parfois difficiles à mettre à l'épreuve de protocoles scientifiques. Les auteurs parviennent cependant à exprimer clairement des concepts complexes, nuancés et parfois paradoxaux. Ils prennent régulièrement les précautions de langage d'usage lorsqu'ils exposent des hypothèses et interprètent des résultats, sans que cela ne vienne polluer ou obscurcir le propos. Comme ils l'écrivent eux-mêmes : « nommer les choses est une étape indispensable à leur conceptualisation et à leur étude ; mais, une fois fixé, un nom emprisonne ce qu'il désigne dans une appellation dont les limites ne sont pas toujours claires. ». Le chapitre traitant des échelles de mesure de la résilience illustre particulièrement bien

ce propos. Ces dernières sont des outils qui témoignent des différentes facettes du concept de résilience, par leurs structures et leurs items.

Une part importante est donnée aux émotions et à leurs composantes physiques, cognitives et comportementales. Les processus émotionnels identifiés semblant sous-tendre le phénomène de résilience sont notamment la tendance à ressentir des émotions positives, l'optimisme et le sentiment d'impuissance. Les auteurs tiennent à ajouter l'humour, à cheval entre émotions et cognitions, et dont ils n'hésitent pas à faire usage tout au long du livre, comme pour en alléger sa lecture, sans jamais en abîmer la pertinence.

L'une des questions articulant l'ouvrage est celle de savoir si la résilience est un trait fixe et inné ou une aptitude qui peut être développée ou détériorée. Le livre expose des arguments en faveur des deux hypothèses ainsi qu'une proposition de compromis dans la plus grande tradition belge. Considérer la résilience uniquement comme un trait inné rendrait toute intervention psychothérapeutique triviale. Optimistes, les auteurs terminent leur ouvrage en présentant différents axes thérapeutiques qui peuvent influencer la résilience. Ils nous introduisent à des méthodes telles que l'EMDR (*Eye Movement Desensibilization and Reprocessing*), l'hypnose, l'auto-compassion et la thérapie d'acceptation et

d'engagement (ACT). L'acceptation se distingue de la résignation par l'action qui suit l'arrêt de la lutte inutile, action engagée vers des valeurs identifiées comme importantes pour l'individu concerné. Ces axes thérapeutiques sont résolument humanistes et existentialistes, car ils offrent une certaine liberté face à l'adversité et invitent à trouver la force de surmonter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre, comme l'a si bien dit Marc Aurèle.

D.-C. FRENCH

Service de Psychiatrie - Laboratoire du Sommeil,  
Hôpital Erasme, H.U.B (ULB)

