



Les neuf voies de la résilience

Prof. Dr. méd. Gregor Hasler / Université de Fribourg (Suisse) / gregor.hasler@unifr.ch

Introduction

Les neuf facteurs de résilience décrits ci-dessous contiennent le mot « bon » au sens de « correct », mais aussi d'« équilibré », de « stable ». Ces facteurs ne doivent pas se lire comme un mode d'emploi : ils visent plutôt à stimuler un mode de vie créatif, solide et durable. Quant au mot « chemin », il ne signifie pas « progression par étapes » dans ce contexte. En effet, tous les facteurs se valent et devraient être pris en compte en permanence.

1) Le bon réseau social

Le soutien social fait partie des facteurs de résilience les plus importants. Cette notion, employée dans la recherche, n'est cependant pas tout à fait correcte. Le soutien manifeste et officiel de l'État s'avère par exemple beaucoup moins efficace que le soutien discret, spontané et sécurisant d'amis, de connaissances et de voisins. La notion d'intégration sociale reflète donc mieux la réalité.

Les réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter ou LinkedIn prennent de plus en plus d'ampleur et ne connaissent pas de frontières géographiques. Les économistes et les sociologues vantent les « liens faibles » (*weak ties*), c'est-à-dire les liens virtuels et superficiels qui peuvent se tisser facilement et rapidement à longue distance. De telles relations nous permettent d'échanger des informations et d'aborder différents sujets avec des personnes que nous pourrions difficilement rencontrer dans la vraie vie. Les liens faibles unissent les groupes politiques, les entreprises et les individus autour d'une activité définie. L'État et les entreprises créent efficacement et à moindre coût de nombreuses relations directes par la numérisation. Autrefois, le facteur remettait aux seniors les rentes AVS directement à la main. Aujourd'hui, cette même interaction, mais avec l'État, passe presque inaperçue.

L'intégration sociale numérique est-elle efficace contre le stress ? Les recherches menées sur la résilience révèlent que les liens faibles n'empêchent pas l'accumulation de stress et qu'ils ne se substituent pas au soutien social. Même les « liens forts » (*strong ties*), c'est-à-dire les liens réguliers et profonds, renforcent la résilience uniquement lorsqu'un contact direct et local est possible. Ceux qui habitent à proximité - les collègues de bureau, les voisins ou les amis - jouent ainsi un rôle primordial. La numérisation remplace souvent les contacts directs par le pur contrôle (par exemple, la consultation de calendriers), ce qui affaiblit encore davantage la capacité de résilience.

L'importance des réseaux sociaux s'explique par notre besoin d'attachement. Si celui-ci n'est pas satisfait sur le long terme, des troubles physiques et psychiques apparaissent. Notre besoin d'attachement se crée toutefois relativement vite. Après quelques heures, nous en avons souvent assez de la fête organisée par l'association de quartier et consacrons de nouveau notre temps à répondre à nos besoins personnels et à nous accomplir.

La relation numérique engendre un problème nouveau : l'activité sur les réseaux sociaux crée un besoin relationnel qui ne contribue pas à notre intégration locale. C'est pourquoi les personnes qui passent beaucoup de temps sur les réseaux sociaux se sentent démunies face au stress.

L'énergie que nous déployons dans les relations numériques fait défaut dans les relations locales et réelles. Ce manque d'investissement est la cause profonde de la crise de résilience actuelle, la résilience étant un phénomène local. Il vaut donc la peine de prendre contact avec des personnes qui vivent, travaillent et résident à proximité.

Conseil pratique : passer plus de temps avec les personnes qui résident à proximité, et avec lesquelles il existe une réciprocité.

2) La bonne concurrence

« L'homme est un loup pour l'homme, non un homme, quand on ne sait pas quel il est », cette célèbre locution latine n'est pas sans rapport avec l'augmentation du stress. En effet, qui dit vivre au milieu de loups féroces, dit vivre dans un état de tension nerveuse. Il ne subsiste aucun doute là-dessus. Moins nous nous connaissons et nous nous comprenons, plus l'insécurité sociale règne et plus l'instinct du loup se réveille brutalement chez l'homme. La mondialisation accentue cette tendance. Nombreux sont ceux qui voient dans l'accroissement de la compétitivité, une occasion de donner un sens à leur vie. Si ce n'était pas le cas, les Chinois et les Russes voulant immigrer aux États-Unis ne seraient pas si nombreux. Il est cependant tout sauf avantageux de s'exposer au stress dans de riches pays industrialisés.

Compétition rime avec dépression. En effet, selon la théorie évolutive dominante sur la dépression, les symptômes tels que la lassitude, le sentiment de culpabilité et la baisse de l'estime de soi véhiculent chez les autres l'idée que nous ne sommes plus stimulés par la compétition, l'ambition sociale et l'opulence, et par là même, que nous sommes prêts à emprunter une autre voie.

Il vaut mieux le plus souvent résoudre les problèmes de hiérarchie ou de performance de manière à ne pas sombrer dans la dépression. La compétition pousse à réaliser d'excellentes performances uniquement lorsqu'elle n'est pas effrénée. Tout le monde a besoin d'une équipe, la coopération revêtant bien plus d'importance que la compétition. Cette sécurité permet de transformer des structures compétitives en organisations coopératives. La vie, qu'elle soit privée ou professionnelle, n'est pas un tournoi de tennis d'où il ne sort qu'un vainqueur. La vie s'apparente plutôt à une part de gâteau que nous pouvons agrandir ensemble.

Conseil pratique : si le stress monte, demande-toi qui est dans le même bateau que toi, quels sont tes partenaires de coopération, et qui t'envoie des ondes positives.

3) Le bon optimisme

Les nonnes constituent le profil idéal pour enquêter sur les facteurs de santé psychologique, et ce pour plusieurs raisons : elles n'ont pas d'époux, pas d'enfants, ne boivent pas d'alcool, ne fument pas, pratiquent des activités régulières et bénéficient d'un bon réseau de soutien social. Dans la fameuse « étude des nonnes » (« *Nun Study* »), des nonnes entre 20 et 25 ans ont accepté de fournir aux chercheurs, leurs écrits autobiographiques. Après 60 ans d'étude, il apparaît clairement que plus l'autographie renfermait des sentiments positifs et

porteurs de sens, plus les nonnes vivaient longtemps. Cette découverte concorde avec les recherches actuelles qui sont menées sur le stress : ceux, qui, malgré les tribulations et les traumatismes, éprouvent des sentiments positifs, surmontent mieux les difficultés que ceux qui ne ressentent que des sentiments négatifs. Une vision pessimiste du monde constitue un facteur de risque important de dépression. Les psychothérapies et les antidépresseurs peuvent toutefois aider à voir le monde sous un meilleur jour. Le pessimisme n'a pas seulement un effet secondaire, il a également un effet primaire, puisqu'il peut nous plonger dans le stress et la dépression. Les sentiments positifs sont en partie héréditaires, mais nous pouvons aussi les développer en nous remémorant les moments heureux et en y prêtant attention.

La gaieté, la gratitude et autres sentiments favorables sont sans aucun doute une bénédiction. L'optimisme, c'est aussi la conviction que l'avenir s'annonce radieux. Toutefois, cette vision ne s'avère saine que si elle est réaliste. L'exemple suivant le prouve : les Américains font partie des plus grands optimistes en matière de santé. Pourtant, ils vivent en moyenne 7 ans de moins que les Japonais, qui auraient une forte inclination à l'hypocondrie.

Ainsi, l'optimisme est surtout bénéfique lorsque nous n'avons pas de latitude pour prendre une décision ou lorsque nous n'avons pas une grande latitude pour le faire (par exemple le cloître pour les nonnes ou le front pour les soldats). Lorsque nous sommes amenés à devoir prendre des décisions cruciales ou à opérer des choix, une vision réaliste nous rend plus résilients qu'un optimisme excessif.

Conseil pratique : remémore-toi le soir trois moments positifs que tu as vécu au cours de la journée. Replonge encore une fois dans ces instants, si précieux pour toi, et décris les sentiments, les impressions et les pensées qui t'ont traversé.

4) La bonne tension nerveuse

Le corps possède deux systèmes nerveux végétatifs : le système nerveux sympathique ou orthosympathique met l'organisme en état d'alerte et le prépare au combat ou à la fuite. Le système nerveux parasympathique, qui se compose en grande partie du nerf vague, ralentit les fonctions de l'organisme et facilite la digestion ainsi que la régénération des tissus.

Avant un examen ou un entretien d'embauche, lors d'une performance sportive ou d'une réorientation professionnelle, il faut sentir une tension nerveuse pour résister au stress. Il n'est pas très indiqué d'éviter un tel état en essayant de se détendre en permanence. La tension est primordiale pour renforcer sa capacité de résilience. Par contre, un état de tension permanent provoque l'effet inverse en favorisant les troubles physiques et psychiques. Pour éviter qu'ils ne surviennent, nous devons nous « dé-contracter » : prendre du temps pour nous, prendre du temps pour souffler.

Les deux systèmes nerveux sont organisés hiérarchiquement. Biologiquement, la tension prend le pas sur le relâchement. Bien qu'il ne fasse aucun doute que l'alimentation et la tension sont fondamentales pour la capacité de résilience et le bien-être à long terme, il est nécessaire, voire urgent, pour le système nerveux sympathique de mettre l'organisme en état d'alerte afin de redistribuer le sang provenant de l'appareil digestif dans les muscles et les glandes sudoripares. Une alerte sur son téléphone portable suffit pour garantir la prédominance des circuits du stress sur le nerf vague. De nombreuses formes modernes d'organisation telles que les bureaux aménagés en « open space », le calendrier géré par un tiers et l'interconnexion permanente, ont pour effet d'activer constamment les circuits du stress.

Pour toutes ces raisons, nous devons nous protéger des nombreuses alarmes et aménager des plages de repos. Bien souvent, nous ne remarquons pas que nos moments de détente deviennent plus courts et plus rares. Il peut donc être utile de les inscrire dans un calendrier pour renforcer notre capacité de résilience. Les entreprises en profitent également : les collaborateurs détendus font davantage preuve de créativité.

Conseil pratique : essaie d'imaginer la journée comme un exercice de yoga. Tu passes d'une position à une autre. Chaque position met le corps à rude épreuve, mais elle est suivie ensuite d'un moment de relâchement complet.

5) La bonne récompense

La récompense permet de se prémunir contre les dangers du stress. Un vendeur essuyant à longueur de journée les critiques de ses collègues et des clients et peinant à joindre les deux bouts présente un plus grand risque de devenir dépressif qu'un manager roulant sur l'or et désireux de grimper encore dans la hiérarchie. La soi-disant « maladie des managers » est un mythe. En réalité, les managers sont en moyenne bien moins dépressifs que leurs subalternes et souffrent également moins de maladies cardiaques.

Il faut se représenter ce phénomène sous l'angle neurobiologique : au milieu du cerveau existe un système de récompense. Il s'agit du plus grand adversaire des circuits du stress dans la mesure où une juste récompense peut les ralentir. Imaginons un père qui tente de sauver sa fille en l'extirpant d'une crevasse glaciaire. L'énergie colossale et infatigable qu'il déploie repose sur une récompense précise, à savoir sauver sa fille et pouvoir partager encore de nombreux moments avec elle.

C'est pourquoi il est important d'associer contingences et récompenses. Deux critères prévalent au moment de choisir une récompense.

Récompenses immédiates contre récompenses futures : la récompense habituelle après une dure journée de cours ou de travail, c'est par exemple de boire une bonne bière le soir. Ce type de récompense présente l'avantage d'être disponible tout le temps. De plus, nous pouvons nous l'octroyer régulièrement, indépendamment du fardeau qui pèse sur nous. L'accoutumance et la bedaine sont les revers de la médaille. Ceux qui se concentrent simplement sur les récompenses immédiates ont une faible résilience. Les diplômes, les étapes professionnelles, les rêves, les amitiés et les relations de couple font partie des récompenses futures, qui, elles, augmentent la résilience.

Récompenses matérielles contre récompenses intrinsèques : des études avancent l'idée que nous nous concentrons de plus en plus sur les récompenses matérielles telles que les voitures de sport ou les sacs à main de luxe, et ce, aux dépens des récompenses dites intrinsèques comme l'épanouissement personnel, la liberté intérieure et les vertus morales. Cette tendance affaiblit la capacité de résilience. Mieux vaut donc viser les récompenses intrinsèques.

Conseil pratique : à chaque aléa, demande-toi quelle est en sera la récompense. Choisis des épreuves et des défis dont les récompenses ne sont pas immédiates et exclusivement matérielles.

6) Le bon moment

Les guides spirituels le répètent depuis des milliers d'années : les problèmes peuvent disparaître en une fraction de seconde. En effet, c'est uniquement en regardant dans le passé ou vers l'avenir que le stress se crée. Les recherches actuelles confirment cette observation : nous passons les 40 à 50 % de notre temps perdu dans nos pensées. Plus quelqu'un se sent stressé, plus il sera mentalement absent. Ce constat vaut surtout pour les pendulaires dont le sentiment de frustration est particulièrement exacerbé. C'est en discutant avec des amis, en jouant, en pratiquant un sport et en faisant l'amour que nous nous abandonnons le plus à l'instant présent. Il n'est donc pas étonnant que ce soient ces activités qui procurent le plus grand bonheur et la satisfaction la plus élevée.

Les questions suivantes permettent de tester notre capacité à vivre l'instant présent :

- Ai-je de la peine à me concentrer sur les tâches quotidiennes ?
- M'arrive-t-il souvent d'oublier ce que je viens de lire ?
- Ai-je l'habitude de penser à autre chose lors d'un exposé ou d'une projection de film ?

Les multiples tâches à réaliser, les courriers électroniques d'alerte et les téléphones portables ne ruinent pas seulement l'instant présent, mais ils diminuent aussi, à long terme, la capacité de concentration. Le matraquage publicitaire annihile également les bienfaits de l'instant présent.

L'état que nous atteignons lorsque nous sommes totalement impliqués dans le moment présent se nomme « flux » (« *flow* ») ou encore « expérience optimale ». Même dans les camps de concentration, certains prisonniers ont réussi à rester fort mentalement grâce à l'état de flux. Les mathématiciens et les poètes y étaient particulièrement sensibles, car leurs problèmes scientifiques ou leurs œuvres les accaparaient tellement qu'ils en oubliaient les dangers mortels. Pour entrer dans un tel état, il n'existe pas de règle générale. Les situations pour lesquelles des règles précises s'appliquent, c'est-à-dire, le jeu ou encore la danse, favorisent les expériences optimales. Les exigences doivent, en outre, être parfaitement en accord avec les aptitudes. Le fait de placer la barre trop haut ou trop bas bouleverse en effet l'état de flux.

Pour la gestion du stress quotidien, c'est le microflux qui prime. Il peut apparaître partout : à l'école, au travail ou à la maison. Ainsi, une discussion avec un client ou le fait de cuisiner quotidiennement sont des activités qui peuvent être effectuées en état de flux et qui, donc, s'inscrivent entièrement dans l'instant présent. Une psychothérapie basée sur l'attention contribue à améliorer au quotidien notre capacité à vivre l'instant présent, notre expérience optimale et, ce faisant, à renforcer notre résilience.

Conseil pratique : demande-toi dans quel moment tu te situes. Essaie de te concentrer sur le présent. Éteins ton ordinateur et ton téléphone portable pour qu'ils ne perturbent pas ton état de flux.

7) La bonne identité

La notion d'identité renvoie à l'origine aux traits distinctifs des objets. Elle a été transposée dans le contexte social où l'identité fait référence la plupart du temps aux caractéristiques psychologiques et sociales. Cette notion a donné lieu à des malentendus. Les objets ne sont

jamais parfaitement identiques. Ils changent, mais ils conservent malgré tout leur identité. Par ailleurs, l'identité d'un être humain ne repose pas sur des facteurs extérieurs, mais sur le résultat de processus psychosociaux tels que la connaissance de soi, la construction de soi, l'identification ou l'intégration sociale. Le travail, la nation, la famille, la religion, le rôle social et l'orientation sexuelle représentent actuellement des domaines importants de l'identification. Les croyances et les idéologies ont perdu de leur force pour nourrir les identités. Le plus important, c'est de garder à l'esprit que nous disposons d'un grand espace de liberté pour forger notre identité.

Cette dernière permet de se comprendre et de comprendre ses interactions avec l'environnement. Elle permet également de donner une signification à nos expériences. Au fond, l'identité contribue à la maîtrise de soi. Ceux qui maîtrisent leurs nerfs sont plus résilients que ceux qui se laissent submerger par leurs émotions. Il faut donc s'interroger : est-ce que mon identité permet de me comprendre et de comprendre mes expériences ?

L'identité remplit une fonction sociale essentielle. Si seules nos particularités nous définissent, il se peut que la créativité soit stimulée, mais pas l'intégration sociale. En outre, nous avons tendance à considérer les personnes qui participent à notre identité comme des alliées plutôt que comme des concurrents. En ce sens, les identités de groupes transforment potentiellement la concurrence en coopération. Il est donc légitime de se poser la question suivante : est-ce que mon identité me permet de créer des relations productives et solides ?

Nous nous identifions aussi à des éléments négatifs. Ce phénomène a d'ailleurs fortement augmenté au cours de la dernière décennie. Nous nous définissons de plus en plus comme des victimes du stress, de la discrimination et de traitements injustes. En politique, de telles identités jouent un rôle de plus en plus prépondérant. Pour renforcer notre résilience personnelle, il est primordial de s'identifier à des éléments positifs, et plus particulièrement à des idéaux ou à des projets à long terme. C'est ce qu'a fait Martin Luther King en prononçant son fameux discours « J'ai fait un rêve ». Nietzsche en était également déjà conscient : « Celui qui a une raison de vivre peut endurer presque n'importe quelle épreuve » (« Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie »).

Conseil pratique : demande-toi ce que tu veux vraiment, dans quel groupe tu te sens intégré, quel est ton rêve, quelle image tu aimerais que les gens gardent de toi lorsque tu quitteras ce monde et pourquoi tu es né.

8) le bon soi

Toutes les notions populaires de résilience se recoupent : le soi en tant qu'élément principal de la psyché humaine est le pivot de la résilience. Ce consensus est plutôt surprenant. Autrefois, un égoïsme exacerbé était moralement condamnable. Personne n'aurait imaginé que s'occuper activement du soi était en fait un chemin vers la résilience. Les temps ont bien changé. Avec le déclin des religions et l'arrivée de la société de loisirs, le soi s'est progressivement retrouvé au cœur de notre expérience. C'est du soi que découle le sens et la valeur modernes de l'être humain. C'est pourquoi il est devenu si important de cultiver le soi.

La méthode la plus efficace pour y parvenir est l'expérience directe. Par expérience, il faut comprendre les expériences qui, grâce à nos activités et compétences, contribuent à une modification positive de l'environnement, même dans les situations délicates. Pour vivre de telles expériences, il faut être actif et se confronter aux difficultés. Ainsi, les jeunes qui, très

tôt, multiplient les petits boulots sont plus résilients que ceux qui restent assis sur les bancs d'école. L'expérience directe accroît l'impact personnel en nous permettant de croire en nos capacités dans les situations compliquées et de ne pas baisser les bras.

Tout comme les expériences directes, les expériences indirectes peuvent également nous aider à développer une plus grande résilience. Lorsque nous voyons quelqu'un réussir à se défendre face à un chien agressif, nous nous attendons à pouvoir en faire de même. Plus la personne que nous observons nous ressemble, plus l'observation est efficace. Il est donc indispensable de bien choisir ses modèles en matière d'impact personnel.

La responsabilité individuelle est aussi une notion essentielle. En période de crise, il est impératif de se préoccuper de soi, de connaître ses limites et de quitter le rôle de victime.

La notion de soi est étroitement liée à l'éthique de travail. Un égoïsme excessif peut nous soumettre au dictat de la performance, ce qui mine la capacité de résilience. En revanche, le fait de renoncer au contrôle et à la responsabilité au bon moment, peut, de temps à autre, se révéler bénéfique. Les bouddhistes le savent depuis des milliers d'années et mettent ce précepte pratique à travers la méditation, le dépassement de soi et la diminution des souffrances.

Conseil pratique : reste actif et trouve des défis que tu peux surmonter et qui te feront grandir. Choisis des modèles qui, dans le stress et l'adversité, arrivent à se contenir.

9) La bonne hygiène de vie

L'activité physique augmente la capacité de résilience. Les études actuelles révèlent que 15 minutes de jogging ou une brève séance de musculation permettent de lutter contre la dépression. Nul besoin donc de devenir un sportif d'élite. Au quotidien, une promenade d'une demi-heure, un exercice de musculation ou une course en petites foulées suffit pour renforcer notre capacité de résilience. Les activités de plein air sont plus efficaces que celles pratiquées à la maison, probablement parce que la quantité de lumière est plus importante à l'extérieur.

L'expression anglaise « *to have guts* » signifie avoir du courage. Les recherches les plus récentes prouvent que cette expression doit être comprise au sens littéral (« avoir des boyaux »). En effet, l'intestin est un allié indéfectible du cerveau dans la lutte contre le stress.

L'interaction entre le cerveau et l'intestin est devenue le principal champ d'investigation des chercheurs s'intéressant au stress. Ceux-ci font état de découvertes surprenantes : non seulement l'intestin constitue la plus vaste zone de contact avec le monde extérieur, mais il possède aussi un système nerveux indépendant. Les bactéries intestinales semblent en outre exercer une influence majeure sur notre psyché. Lorsque des chercheurs inoculent les bactéries intestinales d'une souris intrépide dans l'intestin d'une souris craintive, cette dernière se montre bien plus résistante au stress. Aussi, de telles expériences suggèrent que les bactéries intestinales jouent un rôle déterminant dans le renforcement de notre capacité de résilience.

L'augmentation du sentiment de stress n'est pas sans rapport avec l'altération de la flore intestinale. Des recherches sur des populations autochtones mettent en évidence la perte de diversité dans notre flore intestinale au cours de la révolution industrielle. La résilience se caractérise donc par une grande diversité, aussi dans notre intestin.

Actuellement, la transplantation fécale et les probiotiques ne permettent pas de modifier durablement la flore intestinale de manière sûre et efficace. Les recherches démontrent, en revanche, que l'alimentation influe grandement et directement sur les bactéries intestinales : les graisses et les sucres issus des produits industriels participent à la prolifération des mauvaises bactéries tandis qu'une alimentation saine et équilibrée contribue au développement des bonnes bactéries telles que les bifidus et les lactobacilles. Ce sont surtout les fruits, les légumes, les noix et l'huile d'olive qui peuvent consolider notre capacité de résilience.

Conseil pratique : pratique quotidiennement 30 minutes d'activité physique, évite la nourriture industrielle et adopte une alimentation équilibrée en privilégiant les produits naturels.

Résumé

La résilience, c'est trouver le bon équilibre sur plusieurs points. Les fondements de la résilience reposent non pas sur un optimisme naïf, mais sur les émotions positives ainsi que sur la manière de gérer les moments de tension et les contrariétés. Les réseaux sociaux ont remplacé les relations locales par des liens numériques et internationaux. En outre, nous coopérons de moins en moins et sommes de plus en plus en rivalité. Notre cerveau n'est pas adapté pour de tels changements. C'est pourquoi nous devons renverser la vapeur, nous engager dans des relations locales et développer activement les liens de coopération. La liberté intérieure, l'attention portée sur l'instant présent, les identifications positives et l'activité physique sont autant de facteurs qui nous permettent de renforcer durablement notre capacité de résistance.