

PATIENTS SEANCE DU 24/02/2023

Partie I La résilience

Section 1 présentation du concept

A/définition

La **résilience** est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique de manière à ne pas, ou plus, vivre dans le malheur et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable. La résilience serait rendue possible grâce à la structuration précoce de la personnalité, par des expériences constructives de l'enfance (avant la confrontation avec des faits potentiellement traumatisants) et parfois par la réflexion, ou la parole, plus rarement par l'encadrement médical d'une thérapie

La résilience (du latin *resilire*: « rebondir »), c'est aller de l'avant après un problème. La personne passe de la focalisation sur le passé au regard tourné vers l'avenir. Une majorité d'humains procède de la sorte, et seuls 10 à 30 % des personnes ont un développement fortement altéré (avec des dépressions, par exemple) après un problème grave.

Comme on s'en doute, ce taux augmente hélas avec la nature et la gravité de l'atteinte. Mais, par exemple, seule une faible minorité de personnes maltraitées dans leur enfance deviendront à leur tour maltraitants

. La résilience concerne donc toutes les formes de souffrances, qu'elles soient durables, liées à un choc, ou encore qu'un choc ait aggravé une souffrance

Pour Boris Cyrulnik « c'est un processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique. »

B/Origines

Dans le domaine de la psychologie, Werner et Smith, deux psychologues scolaires américaines à Hawaii, débutent en 1954 une étude longitudinale avec des enfants à risque psychopathologique qu'elles ont suivi (abandon, carence affective, mauvaise santé, maltraitance...) 30 ans plus tard 72% ont eu un développement catastrophique mais la surprise vient de 28% d'entre « s'en sortent » grâce à des qualités individuelles ou des opportunités de l'environnement.

La notion de résilience s'oppose parfois à la notion de « *coping* » (en anglais *to cope* = se débrouiller, s'en sortir, faire face, s'ajuster). La résilience permet de dépasser son état actuel.

Après John Bowlby, qui a introduit le terme dans ses écrits sur l'attachement, en France, c'est Boris Cyrulnik qui, à la fin des années 1990, médiatise le concept de résilience en psychanalyse, à partir de l'observation des survivants des camps de concentration, puis de divers groupes d'individus, dont les enfants des orphelinats roumains et les enfants boliviens. Auparavant, on parlait d'« invulnérabilité ».

Actuellement, des groupes de travail étendent le concept à d'autres situations difficiles comme celles que vivent les aidants des malades d'Alzheimer.

Dans la maladie d'Alzheimer, les applications passent par le paradigme que la communication (théâtralisation par les aidants) est source de résilience des aidants et le concept est développé en France depuis le début des années 2000 (Jean-Pierre Polydor).

Dans le domaine de l'assistance aux collectivités en cas de catastrophe (naturelle ou causée par l'homme), on parle également de *communautés résilientes*. La démarche d'assistance post-immédiate aux personnes touchées par un événement critique a généralement une dimension psychosociale.

La résilience serait le résultat de multiples processus qui viennent interrompre des trajectoires négatives et contrer la vulnérabilité psychologique vulnérabilité à l'histoire traumatique de l'individu.

C/Processus

a/La résilience et la croissance post-traumatique: données générales

La résilience est dynamique. À partir de problèmes, qui peuvent relever du quotidien ou de chocs très graves, l'individu va déclencher des mécanismes qui vont l'amener tout d'abord à résister à la souffrance. Mais cette résistance peut avoir un coût élevé, si elle pousse l'individu à rejeter par la suite toute forme de confiance en l'autre ou à rejeter le choc dans une des arcanes de sa mémoire [

. En revanche, elle peut aider l'individu à retrouver sa posture initiale et y voir une grande victoire [2]. Elle peut aussi l'amener à reconsidérer sa position et en sortir grandi (croissance post-traumatique [3]). Cette posture résiliente peut être aidée de l'extérieur, on parle alors de résilience assistée.

Donc ce n'est pas l'événement en soi qui conduit à la croissance, mais la lutte de l'individu avec cette nouvelle réalité à laquelle il est confronté.

Dans tout cela, il importe de réaliser que nous ne partons pas tous avec le même capital. Certaines et certains, de par leur enfance équilibrée, disposent de ressources qui les aideront à s'en sortir seuls ou qui pourront être mobilisées par une assistance.

Toutefois il ne faut pas négliger la complexité des processus, qui comportent le plus souvent une part de négativité .

Cette réflexion a été particulièrement portée par Boris Cyrulnyk à la fin des années 1990, au travers de l'étude de cas particulièrement traumatisants, tels que les survivants des camps de la mort nazis. La réflexion sur la croissance post-traumatique est plus récente encore (Tedeschi et Calhoun, 2004) . On parle aussi de développement lié au stress (Park, Cohen, Murch, 1996) après des événements de la vie courante tels qu'une rupture amoureuse .

b/Détails du processus

Parmi les processus qui contribuent à la résilience, on a pu en repérer huit:

1. La défense-protection ;
2. l'équilibre face aux tensions ;
3. l'engagement-défi ;
4. la relance ;

5. l'évaluation ;
6. la signification-évaluation ;
7. la positivité de soi ;
8. la création.

Cette résilience peut être aidée, notamment par des professionnels; on parle alors de résilience assistée.

Toutefois, les recherches montrent que les personnes qui ont surmonté un choc manifestent bien souvent à la fois des signes de résilience et d'altération de leur vision de l'avenir ou du monde.

D/ quelques exemples de domaines où il peut y avoir de la résilience

a/ Conjugaison affective

À condition de trouver la « conjugaison affective » adéquate, l'amour peut agir comme moyen de gommer des représentations négatives de soi et constituer une thérapie reconstructrice.

Dans cette conjugaison, le hasard aurait moins de place qu'il n'y paraît : le fondement du couple se construit dans la réponse à la question : « Qui suis-je pour me faire aimer ? ».

Ainsi « Monsieur Peurdeperdre aime Madame Jaimelavie : la présence de Madame sécurise Monsieur qui dynamise Madame ».

Est-ce l'amour qui permet la résilience ou la résilience qui permet l'amour ? Boris Cyrulnik explique que finalement les deux se renforcent mutuellement: « L'humain ne peut vivre et se développer que si un autre met son empreinte sur lui ».

b/Tuteur de résilience

Le premier amour est important lorsqu'il survient à l'adolescence, lorsque le jeune éprouve sa capacité de sensibilité à de nouvelles informations: ce premier amour peut être pour certains adolescents l'occasion de réparer une représentation négative de soi. Les schémas initiaux ne sont davantage répétés comme une malédiction implacable. Cette première expérience de l'amour pourra constituer une thérapie réparatrice.

Plus tard d'autres (la famille, les enfants, les amis) pourront relayer et compléter cette fonction tutorale.

Pour Boris Cyrulnik , l'adulte — qui a cette capacité de rebond après le choc — est celui qui aura appris « à aimer dans la gaieté et le respect de l'autre dans un système à poly-attachement : papa, maman, mais aussi les grands-parents, les cousins, les amis des parents. »

c/Résilience dans l'enseignement

La résilience est au cœur du projet enseignant, en ce qu'elle permet à l'élève de surmonter ses difficultés personnelles pour s'appuyer sur les ressources que lui apporte l'école et s'épanouir. Mais l'école doit de son côté favoriser la résilience pour accomplir sa mission d'émancipation.

Cela suppose que les enseignants s'appuient sur les forces de leurs élèves plutôt que de pointer leurs faiblesses, sans rien renier de leurs exigences, car elles seules montrent la valeur de chaque victoire obtenue par l'élève. L'école peut aussi être un lieu de réinsertion dans une société dans laquelle l'élève pourrait reconstruire sa confiance en les autres. La difficulté est d'impliquer dans ce parcours les autres acteurs de l'entourage de l'élève, notamment sa famille.

Plusieurs dispositifs ont été essayés, mais on en est encore aux débuts de la prise en compte de cette dynamique dans l'enseignement

Section II Critique de la résilience

Au-delà de l'intérêt théorique et clinique de disposer d'une telle notion, la résilience est également l'objet de certaines critiques. L'essentiel de ces critiques porte sur la mésinterprétation profonde du terme, sa sur-utilisation et sa sur-médiatisation.

Le psychiatre Serge Tisseron pointe dans un premier temps un écart linguistique, sémantique et culturel. Pour lui, « la résilience, qui est en Amérique une vertu sociale associée à la réussite, est devenue en France une forme de richesse intérieure... Il ne s'agit plus, comme dans la version américaine, d'orienter sa vie pour connaître le succès, mais de *chercher la merveille* ou encore de *cultiver l'art de rebondir* ». Se montrant prudent face à l'« extraordinaire engouement que connaît la France pour ce concept », Tisseron met en garde, dans un second temps, contre l'abus de langage qui consiste à étiqueter sous la houlette de résilience, tout comportement ou réaction adaptative sans distinction aucune.

Un autre type de critique porte sur la sur-médiatisation du terme, qui est par ailleurs largement passé dans le langage courant. Le mot résilience est connu du grand public et peut parfois perdre le sens psychologique profond qu'il revêt. Au-delà, le risque majeur de la sur-médiatisation peut se décliner en une forme de désirabilité sociale, où toute personne atteinte d'un traumatisme *devrait* nécessairement connaître un parcours résilient. On comprend alors que la notion de résilience peut avoir ce double-tranchant : être à la fois vecteur d'espoir mais aussi comporter un caractère « excluant » et « culpabilisant ». La résilience a parfois un effet néfaste chez des personnes en proie à un traumatisme et qui ne semblent pas manifester de rétablissement ou de changement positif.

« L'actualité mondiale et française fait que des événements traumatiques à grande échelle sont plus fréquents et le terme de résilience est souvent évoqué pour parler des personnes en reconstruction. Or, cette sur-médiatisation - associée à la présentation sans doute simpliste qui en est faite par certains médias - peut avoir un effet culpabilisant et/ou excluant pour certaines personnes qui, elles, auraient du mal à dépasser le choc d'un événement. 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 (), soit s'ils le seront bientôt (Alleaume, 2018). »

Le philosophe Ruwen Ogien est plus sévère encore. Il range la résilience dans le champ des concepts vagues, moralisateurs et même nocifs :

« Au fond, la psychologie "positive", dont la résilience est un des piliers, a, comme les idées de Leibniz dont Voltaire se moquait, un côté bêtement optimiste, répugnant aux yeux de tous ceux dont la vie est précaire, marquée par des échecs et des peines profondes

. Elle tend à culpabiliser tous les défaitistes en pensée, tous ceux qui n'ont pas la force ou l'envie de surmonter leur désespoir. »

Dans une autre perspective, on pourrait reprocher à la résilience son manque d'intérêt intégratif pour d'autres notions voisines, comme la croissance post traumatique Issue d'un autre champ théorique (psychologie positive) , elle intègre pourtant tout un ensemble de processus psychologiques fort intéressants et qui concerne la résilience dans une certaine mesure

PARTIE II La croissance post traumatique

La croissance post-traumatique (CPT) ou la constatation des avantages est un changement psychologique positif subi à la suite de l'adversité et d'autres défis afin d'atteindre un niveau de fonctionnement plus élevé. Ces circonstances représentent des défis importants pour les ressources adaptatives de l'individu et posent des défis significatifs à leur façon de comprendre le monde et leur place dans celui-ci. La croissance post-traumatique ne consiste pas à retourner à la même vie qu'avant une période de souffrance traumatique, mais plutôt à subir des changements psychologiques importants dans la façon de penser et de se rapporter au monde, qui contribuent à un processus personnel de changement profondément significatif.

Elle est souvent caractérisée par une diminution de la réactivité et une récupération plus rapide en réponse à des facteurs de stress similaires dans le futur. Ce phénomène est rendu possible par l'exposition à l'événement et l'apprentissage qui s'ensuit. Il est associé au mouvement de la psychologie positive. Le terme a été inventé par les psychologues Richard G. Tedeschi et Lawrence G. Calhoun à l' Université de Caroline du Nord à Charlotte au milieu des années 1990. Selon Tedeschi, jusqu'à 90% des survivants rapportent au moins un aspect de la croissance post traumatique, comme une nouvelle appréciation de la vie. Un concept assez semblable dans la psychologie traditionnelle est la résilience, qui signifie atteindre le niveau de fonctionnement antérieur à un traumatisme, un facteur de stress ou un défi. La différence entre la résilience et la croissance post-traumatique est le point de récupération - la CPT va au-delà de la résilience et implique de trouver des avantages dans les défis.

A/Historique

La compréhension générale du fait que la souffrance et la détresse peuvent potentiellement produire un changement positif n'est pas récente. Par exemple, certaines des premières idées et écrits des anciens Hébreux, des Grecs et des premiers chrétiens, ainsi que certains des enseignements de l'hindouisme, du bouddhisme, de l' islam et de la foi baha'ie contiennent des éléments du pouvoir potentiellement transformateur de la souffrance. Les tentatives de comprendre et de découvrir le sens de la souffrance humaine représentent un thème central de beaucoup de recherches philosophiques et apparaissent dans les œuvres de romanciers, de dramaturges et de poètes. L'intérêt des chercheurs pour la croissance post-traumatique a commencé à prendre de l'ampleur dans les années 1990, en partant de l'idée qu'il fallait s'intéresser davantage à l'étude des personnes en bonne santé et aux aspects les plus positifs du comportement humain. Aujourd'hui, il existe un constat : les personnes confrontées à une grande variété de circonstances très difficiles subissent des changements significatifs dans leur vie, dont beaucoup sont considérés comme positifs. La croissance post-traumatique a été documentée en relation avec divers événements traumatiques naturels et d'origine humaine, y compris la maladie potentiellement mortelle, la guerre, la maltraitance, l'immigration et la mort d'êtres chers.

Il a également été documenté dans de nombreux pays et dans le contexte de différentes cultures avec des indices que la CPT est un phénomène universel, mais manifeste également certaines variations culturelles. La CPT a été conceptualisée non seulement pour les individus mais aussi pour les familles en tant que systèmes.

B/Causes

La croissance post-traumatique survient lorsque l'on tente de s'adapter à des circonstances hautement négatives qui peuvent engendrer des niveaux élevés de détresse psychologique, tels que des crises majeures de la vie, qui engendrent généralement des réactions psychologiques désagréables. **La croissance ne résulte pas directement d'un traumatisme, mais plutôt la lutte de l'individu avec la nouvelle réalité à la suite du traumatisme qui est cruciale pour déterminer dans quelle mesure la croissance post-traumatique survient.** Les rapports sur les expériences de croissance à la suite d'événements traumatisants sont beaucoup plus nombreux que les rapports de troubles psychiatriques, car **la détresse personnelle et la croissance coexistent souvent.**

En ce qui concerne les prédicteurs de la croissance post-traumatique, un certain nombre de facteurs ont été associés à la croissance adaptative après l'exposition à un traumatisme. La spiritualité peut être corrélée avec la croissance post-traumatique .../...(O'Rourke 2008). Le soutien social a été bien documenté comme un tampon pour la maladie mentale et .../...au stress. En ce qui concerne la croissance post-traumatique, non seulement des niveaux élevés de soutien social pré-exposition sont associés à la croissance, mais il existe des preuves neurobiologiques pour soutenir l'idée que le soutien modulera une réponse pathologique au stress dans l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien (HHS) du cerveau (Ozbay 2007). Comme l'ont découvert Richard G. Tedeschi et d'autres chercheurs sur la croissance post-traumatique, la capacité d'accepter des situations qui ne peuvent pas être changées est cruciale pour s'adapter aux événements traumatisants de la vie. Ils l'appellent «acceptation face à l'adversité», et ont déterminé que l'acceptation de la réalité est un prédicteur significatif de la croissance post-traumatique. Il est également allégué, bien que faisant actuellement l'objet d'une enquête plus approfondie, que la possibilité d'une révélation émotionnelle puisse mener à une croissance post-traumatique sans toutefois réduire significativement la symptomatologie du stress post-traumatique (Slavin-Spenney 2010). Les rôles de genre ne prédisaient pas de manière fiable la croissance post-traumatique, bien qu'ils indiquent le type de traumatisme vécu par un individu. Les femmes ont tendance à subir une victimisation à un niveau plus individuel et interpersonnel (par exemple, la victimisation sexuelle) tandis que les hommes ont tendance à subir plus de traumatismes systémiques et collectifs (par exemple militaires et de combat).../...

C/Caractéristiques

Les résultats observés chez les personnes qui ont connu une croissance post-traumatique comprennent **certaines des éléments suivants: une plus grande appréciation de la vie; changement du sens des priorités; des relations plus chaleureuses et plus intimes; plus grand sens de la force personnelle; et la reconnaissance de nouvelles possibilités** ou chemins de vie et le développement spirituel. Deux caractéristiques de la personnalité qui peuvent influencer sur la probabilité que les gens puissent utiliser positivement l'après-coup des événements traumatisants qui leur arrivent sont l'extraversion et l'ouverture à l'expérience. Aussi, les optimistes peuvent être mieux en mesure de concentrer leur attention et leurs ressources sur les sujets les plus importants, et de se désengager de problèmes incontrôlables ou insolubles.

La capacité de se plaindre et d'accepter progressivement un traumatisme pourrait également augmenter les chances de croissance.

Il est également bénéfique pour une personne d'avoir des personnes de soutien qui peuvent aider à la croissance post-traumatique en fournissant un moyen d'élaborer des

récits sur les changements qui ont eu lieu, et en offrant des perspectives qui peuvent être intégrées dans le changement de schéma. Ces relations aident à développer des récits; ces récits de traumatisme et de survie sont toujours importants dans la croissance post-traumatique parce que le développement de ces récits force les survivants à se confronter à des questions de sens et à la manière dont les réponses à ces questions peuvent être apportées. Les différences individuelles dans les stratégies d'adaptation placent certaines personnes sur une spirale mésadaptée, tandis que d'autres procèdent à une spirale adaptative. En gardant cela à l'esprit, un début de réussite précoce pourrait être un précurseur de la croissance post-traumatique. Le niveau de confiance d'une personne peut également jouer un rôle dans sa capacité à persévérer dans la croissance ou, par manque de confiance, à abandonner.

Il existe divers niveaux dans CPT et un article récent d'Iversen, Christiansen et Elklit (2011) suggère que certains facteurs positifs à un moment du processus peuvent s'avérer négatifs à d'autres. Ce qui pourrait expliquer certains résultats de recherche incohérents en la matière.

D/Théories et résultats

Pour comprendre l'importance de la prospérité dans l'expérience humaine, il est important de comprendre son rôle dans le contexte du traumatisme et sa séparation de l'idée de résilience réside la psychologie traditionnelle. La présence de l'adversité est implicite à la fois dans l'idée de prospérité et de résilience. O'Leary et Ickovics ont créé un diagramme en quatre parties du spectre de la réponse humaine à l'adversité, dont les suivantes : succomber à l'adversité, survivre avec une qualité de vie diminuée, résilience (revenir à la qualité de vie de base) et prospérer. La prospérité comprend non seulement la résilience, mais une amélioration supplémentaire par rapport à la qualité de vie antérieure à l'événement indésirable.

En général, les recherches en psychologie montrent que les gens sont résilients dans l'ensemble. Par exemple, Southwick et Charney, dans une étude de 250 prisonniers de la guerre du Vietnam, a montré que les participants affichaient des taux de dépression et de TPST beaucoup plus bas que prévu. Meichenbaum a constaté que, tandis que 50 à 60% des Nord-Américains auront l'expérience d'un traumatisme, seulement 5 à 10% développeront généralement des symptômes du TPST. De même, 68 millions de femmes sur les 150 millions en Amérique seront victimes au cours de leur vie, mais seulement 10% souffriront dans la mesure où elles doivent demander l'aide de professionnels de la santé mentale. Il convient toutefois de nuancer ces chiffres. Il apparaît en effet que les mêmes personnes peuvent s'inscrire à la fois dans une dynamique de croissance post-traumatique et de reconnaître, en parallèle, avoir une vision altérée soit de leur avenir soit de leur société.../...

En psychologie positive, le fait de prospérer vise certainement à promouvoir la croissance au-delà de la survie, mais il est important de noter que certaines des théories entourant les causes et les effets de celui-ci sont plus ambiguës. La littérature de Carver indique que le concept de prospérité est difficile à définir objectivement. Il fait la distinction entre l'épanouissement physique et psychologique, ce qui implique que si la prospérité physique a des résultats mesurables évidents, la prospérité psychologique ne l'est pas autant.

C'est l'origine de beaucoup d'ambiguïté entourant le concept. Carver énumère plusieurs indicateurs de prospérité autodéclarés: une plus grande acceptation de soi, un changement de philosophie et un changement de priorités. Ce sont des facteurs qui conduisent généralement une personne à penser qu'elle a grandi, mais qui sont évidemment difficiles à mesurer quantitativement..../...

Une autre tentative de cartographier quantitativement le concept de prospérité est via l'inventaire de croissance post-traumatique. L'inventaire comporte pour certains 21 éléments. Pour d'autres l'inventaire comprend des éléments provenant de cinq domaines clés: les relations avec les autres, les nouvelles possibilités, la force personnelle, le changement spirituel et l'appréciation de la vie. Ces cinq catégories rappellent les expériences subjectives que Carver a eu du mal à quantifier dans sa propre littérature. Et encore d'autres 10 ITEMS .../.... Des études ont été menées pour mieux comprendre la validité de cette échelle et certains ont trouvé que les mesures autodéclarées de la croissance post-traumatique ne sont pas fiables. Frazier et al. (2009) ont signalé que d'autres améliorations pourraient être apportées à cet inventaire pour mieux saisir les changements réels.

L'une des principales facettes de la croissance post-traumatique décrite par Meichenbaum est liée aux autres..../.... House, Cohen et leurs collègues indiquent que la perception d'un soutien social adéquat est associée à une tendance adaptative améliorée. Cette idée d'une meilleure tendance adaptative est essentielle pour prospérer en ce sens qu'elle aboutit à une meilleure approche de l'adversité future. De même, Hazan et Shaver pensent que le soutien social fournit une base solide de sécurité pour l'effort humain..../.

Parallèlement à une troisième facette de la croissance post-traumatique de Meichenbaum, la force personnelle, une méta-analyse de six études qualitatives réalisées par Finfgeld met l'accent sur le courage comme chemin vers la prospérité. Les preuves tirées de l'analyse indiquent que la capacité d'être courageux comprend l'acceptation de la réalité, la résolution de problèmes et la détermination. Non seulement cela soutient directement l'importance de la force personnelle dans la prospérité, mais peut aussi être rapproché au concept de «nouvelles possibilités» de Meichenbaum à travers l'idée que la détermination et la résolution adaptative des problèmes aident à affronter de nouvelles possibilités constructives. En outre, l'étude de Finfgeld a montré que le courage est promu et soutenu par des forces intra- et interpersonnelles, ce qui renforce le concept de Meichenbaum de «relation aux autres» et son effet sur la prospérité.

Sur l'idée de Meichenbaum de l'appréciation de la vie, la recherche faite par Tyson sur un échantillon de personnes de 2 à 5 ans dans le traitement du deuil révèle l'importance de créer du sens. Les études montrent que faire face au deuil de manière optimale ne consiste pas seulement à «s'en remettre et à aller de l'avant», mais aussi à créer un sens pour faciliter le meilleur rétablissement. L'étude a montré que les histoires et les formes créatives d'expression augmentent la croissance après un deuil . Ces preuves sont fortement appuyées par le travail de Michael et Cooper axé sur les facettes du deuil qui facilitent la croissance, notamment «l'âge des personnes endeuillées», «le soutien social», «le temps écoulé depuis la mort», la «religion» et "les stratégies cognitives actives." L'idée de stratégie d'adaptation se fait l'écho de l'importance des lieux prospères sur l'amélioration de l'adaptabilité . L'importance du soutien social à la croissance trouvée par Michael et Cooper appuie clairement le concept de «relation à autrui» de Meichenbaum. .../...

E/Applications dans le champ scolaire

La croissance post-traumatique, de par son apparition récente, n'est pas encore connue d'une majorité d'enseignants.

Néanmoins, elle apparaît comme horizon de la résilience , qui, elle a été rendue populaire par les travaux de Boris Cyrulnyk Si on l'envisage comme tel, plusieurs dispositifs pédagogiques peuvent lui être rattachés, notamment le programme Spark développé au Royaume Uni et testé en France (il existe une fiche sur du Ministère de l'Education nationale). Plus largement, la croissance post-traumatique est la finalité d'un enseignement de la bienveillance, développant les forces de l'élève et faisant confiance en l'éducabilité universelle.

F/Concepts liés

Contrairement à la résilience, la robustesse , l'optimisme et le sens de la cohérence, la croissance post-traumatique se réfère à un changement personnel qui dépasse la capacité de résister et de ne pas être endommagé par des circonstances très stressantes; il implique un mouvement au-delà des niveaux d'adaptation précédant le traumatisme. Il se pourrait que les personnes les plus performantes sur ces dimensions de capacité d'adaptation rapportent une croissance relativement faible. C'est parce que ces personnes ont des stratégies d'adaptation qui leur permettront d'être moins bousculées par un traumatisme, or la lutte avec un traumatisme peut être cruciale pour la croissance post-traumatique.

III Pour aller plus loin

A/ Citations de la Bible

Corinthiens 4.8.9.

« Nous sommes troublés de toutes parts mais pas affligés. Nous sommes perplexes mais pas désespérées, nous sommes persécutés mais pas abandonnés, renversés mais non détruits. »

Jean 16 :33

« Je vous ai dit ces choses, afin qu'en moi vous ayez la Paix. Dans le monde vous aurez des tribulations. Mais prenez courage j'ai vaincu le monde. »

Timothee 1 7

« Car Dieu nous a donné un esprit non de peur mais de puissance, d'amour et de maîtrise de soi. »

Proverbe 24 : 6

« Car 7 fois le juste tombe et il se relève. Mais les méchants sont précipités dans le malheur ».

Psaume 37 24

« S'il tombe il n'est pas terrassé car l'Eternel lui prend la main. »

B/ Sources

1/Site internet :

Wikipédia.com

Site internet Faire cour.com 3 La croissance post traumatique données générales 3 20/03/2020

Saintebible.com

Openbible.com

2/Livres

Résilience connaissance de bases - éditeur Odile Jacob - Boris Cyrulnik Gérard Jorland-2014-

100 fiches pour réussir sa licence de psychologie (2017-2018) -éditeur Studyrama - Catherine Pelé Bonnard-