

Le regard qui cherche la vie: la résilience

Stefan Vanistendael, Bice, Genève

1. Introduction

Il s'agit plus d'une sagesse à découvrir et à mettre en œuvre que d'une technique d'intervention ou d'une science

2. Un constat surprenant au départ

Les vies d'Anna Frank, de Billy Eliott, de Tim Guénard et d'autres:

- Des antécédents difficiles ou désastreux ne conduisent pas fatalement à des conséquences désastreuses (mais le risque augmente)
- Ces personnes se trouvent moins dans les services spécialisés, concentrés sur ce qui ne va pas, mais elles peuvent bien se trouver parmi les élèves d'une école
- Ces personnes ne sont ni privilégiées ni surdouées, mais elles font preuve de résilience : elles construisent une vie positive en présence de grandes difficultés

3. La résilience se construit

- La résilience est une capacité à construire et à croître, toujours variable, jamais absolue, issue d'une interaction entre un individu (système social) et son entourage (cf. exemples précédents)
- Responsabilité du problème (passé) versus responsabilité de la solution (avenir), ainsi que co-responsabilité en cercles concentriques
- La vie n'est pas déterministe, mais situé dans le temps, et donc irréversible
- Bonne nouvelle : rien n'est jamais totalement perdu, (espoir), mauvaise nouvelle : rien n'est jamais totalement gagné (réalisme)

4. Préalable à la construction de la résilience

- Construire avec ce qui est positif (ou du négatif transformé en positif), exemple de certains parents qui ont un enfant handicapé
- Ce qui est positif n'est pas parfait exemple : Titran
Défi : Comment trouver les éléments de construction ?

5. Pour construire la résilience : le lien et le sens comme fondement

- Acceptation de l'autre (de moi) comme personne (pas du comportement). Une telle acceptation se réalise normalement dans les réseaux de contacts informels (amis, famille...); le rôle parfois inconscient des profs
- La découverte de sens, c'est un lien positif entre ma vie et la vie plus large, par la relation, le projet, les convictions, un minimum de contrôle. Défi : Articulation entre l'intervention professionnelle et la vie "normale" (bénévoles)

6. Pour construire la résilience : d'autres éléments

- Estime de soi, fondée dans le réel
- Compétences : poser des exigences réalisables avec les moyens disponibles
- Humour : le sourire face à ce qui va mal

7. La résilience collective

- Exercice "pointilliste" : apprendre et tester, sans généralisation imprudente la réussite d'une entreprise condamnée par les experts : pas de théories mais une attention à beaucoup de choses qui doivent bien fonctionner
- Inspiration de l'approche systémique ?
- Des éléments : (groupe stable - groupe flottant)
 1. **co-responsabilité**, solutions portées par le groupe entier, selon ses moyens, exemples : Targwaith, Ukwimi, Birtley, astronautes, foot, les paires...(la solution non parfaite mais bien portée par le groupe)
 2. **co-acceptation/valorisation** exemples : AA, self help, astronautes (erreur), les pairs
 3. **inclusion** exemples : astronautes (communication), électrification Guatemala
 4. **confiance** exemples : astronautes (compétences), négatifs : certains conflits armés
 5. **exigences et défis élevés** mais selon les possibilités réelles
 6. **règles et repères** compréhensibles, clairs, à respecter
 7. **possibilité de correction** (+cf. infra humour)
 8. **sens, vision, fierté** partagées, exemple : cultures opprimées
 9. **humour, plaisir** exemples : astronautes (sic!), esclaves, peuples opprimés, jeu (intégration de l'erreur, confiance présupposée ou rétablie, autorité versus pouvoir, humour comme dérapage contrôlé)
 10. **équilibre** entre une vue globale et des actions concrètes

8. Du concept vers l'action

- des questions résilience amis, confidents, intérêts, projets, foi, plaisir...
- diagnostics problèmes + ressources 50/50; la solution de l'autre, penser solution
- question bon sens comment est-ce que je me sentirais ?
- réseau d'échanges de compétences apprendre des autres, renforcer confiance
- postes d'écoute responsabiliser les pairs
- les effets spontanés l'aveuglement d'une gestion trop ciblée
- évaluer les méthodes d'évaluation évaluer quoi, en fonction de quelles valeurs, pour qui, pour quel objectif ?

Questions suggérées pour l'atelier Résilience :

- 1) Dessinez (sans paroles) et expliquez un symbole de résilience.
- 2) Essayez de saisir la nuance entre force et résilience.
- 3) Avez-vous connu une personne ou un groupe faisant preuve de résilience ?
Qu'est-ce qui a aidé à construire une vie à cette personne ou à ce groupe ?
- 4) Pouvez-vous imaginer d'autres éléments de résilience que ceux déjà mentionnés ?
- 5) Qu'est-ce que vous pensez concrètement pouvoir faire en rentrant ?