

***De la détresse émotionnelle
à l'actualisation du potentiel
des membres de l'entourage***

La résilience





Dans la vie, lorsque des situations difficiles se présentent, l'être humain trouve des moyens pour combattre et se relever. Les capacités sont différentes d'un individu à un autre, mais quoiqu'il en soit, chacun possède un bagage de vie qui lui permet d'utiliser des éléments positifs qui l'aideront dans les moments pénibles.

Ce fascicule vous fera découvrir les différents processus d'adaptation qui permettent la transition entre l'état de choc et la résilience, un concept qui reconnaît la capacité de l'être humain à réussir malgré les épreuves de la vie.

Tout comme votre proche qui s'inscrit dans un processus de rétablissement, vous avez le pouvoir d'actualiser votre potentiel. Nous vous encourageons à vous investir dans la recherche de solutions qui vous permettront d'améliorer votre qualité de vie.

N'hésitez pas à faire appel à votre association locale ou régionale pour vous soutenir dans cette démarche.

Bonne lecture



REMERCIEMENTS

Nous désirons remercier toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce fascicule. Nos remerciements s'adressent de façon particulière à Mme Francine Parker qui a produit la première ébauche du document.





Potentiel déjà présent au sein de la famille avant l'apparition de la maladie mentale

La famille avant la maladie mentale

Avant l'arrivée d'un événement traumatique, comme un diagnostic de maladie mentale, la famille a développé des liens entre ses membres et avec le monde extérieur. Elle a aussi développé des valeurs familiales qui sous-tendent les rapports des membres entre eux et qui guident les choix de la famille. Pour certains, il est très important de maintenir des liens étroits avec la famille élargie, une fête de famille n'est pas complète sans la présence des grands-parents, des tantes et des oncles. Pour d'autres, le sens de l'aventure est encouragé, donc les liens avec la famille élargie peuvent être moins importants que les voyages et les nouvelles connaissances.

Chaque famille développe son style et ses choix. Ils sont la base des forces vives que la famille développe pour maintenir les bonnes relations entre ses membres. Votre famille ne fait pas exception à la règle et, dans les moments de stress, il est important de vous rappeler que vous avez vécu des moments difficiles dans le passé et que vous avez réussi à les surmonter. Comment l'avez-vous fait ? Qu'est-ce que ces événements vous ont appris ?

La plupart des familles traversent des stades de vie relativement prévisibles : le mariage, les naissances, les déménagements et le vieillissement. À chaque stade, la famille doit composer avec des besoins différents et s'adapter. Ces moments de transition exigent que tous les membres de la famille développent leurs habiletés de conjoint, de parent et de soutien

financier. Ces transitions normales sont des moments privilégiés qui permettent de grandir comme individu et de renforcer les liens familiaux.

Longtemps, la croyance populaire voulait qu'une famille saine soit celle qui réussissait à maintenir l'équilibre à tout moment et à tout prix. Aujourd'hui, nous avons compris que face aux difficultés qu'elle rencontre, la famille doit nécessairement s'adapter et trouver un nouvel équilibre. Si tel n'est pas le cas, elle risque de s'enliser dans une façon de penser très rigide qui ne laisse pas beaucoup de place aux changements inévitables qui s'inscrivent dans le parcours d'une vie.

Dans son histoire, toute famille expérimente des phases d'équilibre qui sont suivies de phases de changement. Les familles qui insistent pour maintenir le *statu quo* dans les moments de transition ont plus de difficulté à s'adapter et à retrouver leur équilibre. Les familles qui font preuve de flexibilité et d'ouverture ont plus de facilité à maintenir des liens harmonieux entre leurs membres.

Face à un événement comme l'apparition de la maladie mentale, il est important pour les membres de la famille de faire un inventaire de leurs forces. Pour chaque famille, les réponses peuvent varier, mais on retrouve des liens de convergence tels que :

- les liens que les membres maintiennent entre eux et l'amour qu'ils partagent;
- le sentiment d'appartenance, le sens d'identité comme famille et comme individu;
- les habiletés de résolution de problèmes qu'ils ont développées au fil des années;
- les liens qui les unissent à la famille élargie;
- les liens qu'ils maintiennent avec le monde extérieur: le travail, les loisirs, les amis, les connaissances et les habiletés sociales que ces liens ont permis de développer;
- les habiletés personnelles qui sont mises à contribution pour toute la famille comme l'éducation et la culture;

- le sens de l'humour développé autour d'événements ou de situations familiales;
- la signification du lien familial pour ses membres;
- le rôle de chacun dans la famille;
- la capacité d'adaptation générale de la famille et de chacun de ses membres, en lien avec l'expérience familiale.

D'une part, l'exercice de dresser un bilan permet à chaque membre de la famille de reconnaître les liens importants qui lient la famille. D'autre part, il permet de garder espoir dans la capacité de la famille à faire face à une nouvelle période de transition.

Finalement, cette réflexion permet aux membres de la famille de se sentir moins envahis par la maladie.



À RETENIR

Les familles qui font face au changement ont la capacité d'empêcher l'événement comme l'apparition de la maladie mentale de produire la rupture du système familial en comptant sur divers éléments.

- Les membres individuels y apportent des possibilités financières, un niveau d'instruction et de connaissances, leur perception subjective de l'événement, leur estime de soi, leur sentiment d'avoir la maîtrise nécessaire pour faire face au problème.
- L'ensemble de la famille apporte sa contribution pour ce qui est de sa cohésion, de sa capacité de s'adapter, de sa capacité de résolution de problèmes, de l'accord concernant la structure des rôles de chacun, de la subordination de l'ambition personnelle aux intérêts de l'ensemble, de la satisfaction éprouvée par la poursuite de buts communs, d'une organisation interne souple et du respect de l'autonomie des membres.
- Le support émotionnel sur le plan social, l'estime et le soutien de la famille élargie et de la communauté sont aussi des éléments importants.

Ces ressources constituent le potentiel d'adaptation de toutes les familles. Elles n'ont pas la même capacité à surmonter les épreuves de la vie, mais toutes les familles ont des éléments positifs à leur actif qu'elles ont développés au cours de leur histoire. C'est ainsi qu'elles peuvent s'en inspirer pour mieux vivre les moments difficiles.

Apprendre à vivre avec l'annonce de la maladie mentale

L'annonce de la maladie mentale d'un proche plonge la famille dans un monde nouveau où les règles du jeu, qui sont inconnues, suscitent beaucoup d'appréhension et d'inquiétude. Tous les membres de la famille vivront des changements importants et, pour la plupart des membres de la famille, ces changements seront perçus comme négatifs, du moins jusqu'à ce que la période d'adaptation soit terminée. L'adaptation est un phénomène naturel que toutes les créatures de la nature vivent, incluant l'être humain. Ce phénomène nous permet de survivre mais, encore plus, l'apprentissage de nouvelles connaissances et habiletés devient alors possible. Lorsque nous développons ces habiletés, elles font partie de notre sac d'outils pour le reste de notre vie. C'est ainsi que l'individu grandit.

L'adaptation exige que l'individu vive l'étape du choc suivie du processus de deuil, avant d'intégrer sa nouvelle réalité et d'y trouver satisfaction. Ces processus ne se font pas en ligne droite mais se succèdent en spirale et sont à prévoir lors de rechutes de notre proche atteint de maladie mentale. Le temps nécessaire à chacun pour s'adapter varie d'un individu à l'autre. Malgré les difficultés que l'on peut rencontrer, tous les individus ont la capacité de s'adapter. Il suffit de rester ouvert à l'expérience et de ne pas demeurer inerte ou de lutter contre les éléments nouveaux.

État de choc

Nous ne sommes pas nus devant l'épreuve, nous y faisons face vêtus des habiletés que nous avons développées au fil des ans. Nous y arrivons en étant entouré de notre réseau de soutien,

qui est souvent beaucoup plus solide que l'on pense. Peu importe le contexte, nous réagissons tous aux situations de crise dans un état de choc.

Les réactions chez la personne sont les suivantes :

- Un resserrement du niveau d'attention. Elle devient fixée sur l'objectif de trouver une solution au problème, sans lever les yeux pour vérifier l'aide disponible à l'horizon.
- Une diminution des rapports d'affection. Elle se sent aliénée et seule. Les rapports avec ses proches deviennent tendus et mécaniques.
- Une perte du sens de l'identité. La personne a de la difficulté à se définir et à déterminer ses habiletés. Ses succès passés ne sont plus sources de fierté.
- Une perte du sens du rôle social. Son rendement au travail, à l'école, avec son entourage diminue et devient erratique.
- Une perte de la notion du temps. Elle se rappelle les événements de façon altérée.
- Une diminution de la capacité à prendre des décisions.

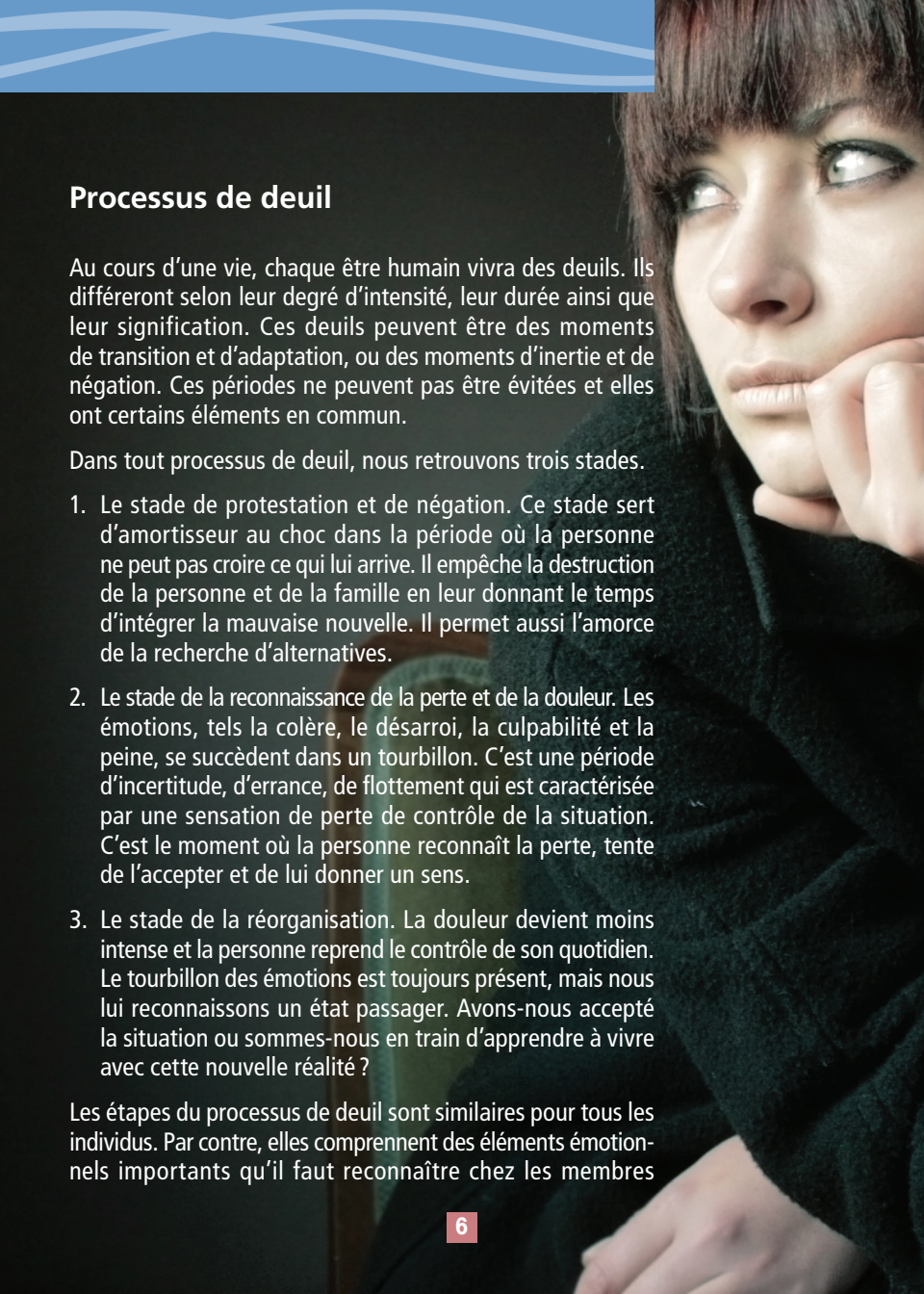
La personne en détresse transmet inconsciemment des signaux qui font appel au soutien des membres de son entourage. À titre d'exemple, elle peut présenter une allure triste qui va susciter des questions et des commentaires.

Face au diagnostic de maladie mentale, chaque membre de l'entourage et la personne concernée connaîtront l'étape de l'état de choc. La durée de cette étape va varier, dépendant des forces vives de chacun et de l'impact de la maladie sur l'individu. Lorsque l'on constate l'impact de l'état de choc et la diminution de la capacité de jugement de la personne, force nous est de constater qu'il ne s'agit pas d'un moment propice pour prendre des décisions à long terme. C'est plutôt un moment important pour faire confiance à d'autres personnes et accepter l'aide que nous demandons inconsciemment.



À RETENIR

Le danger d'un événement stressant est de chercher des solutions qui peuvent être dommageables pour soi, à titre d'exemples : recourir à l'utilisation d'une substance chimique pour chercher du réconfort, se laisser envahir par la source de stress ou, encore, ne plus faire confiance aux habiletés des membres de l'entourage pour assumer une partie du fardeau.



Processus de deuil

Au cours d'une vie, chaque être humain vivra des deuils. Ils différeront selon leur degré d'intensité, leur durée ainsi que leur signification. Ces deuils peuvent être des moments de transition et d'adaptation, ou des moments d'inertie et de négation. Ces périodes ne peuvent pas être évitées et elles ont certains éléments en commun.

Dans tout processus de deuil, nous retrouvons trois stades.

1. Le stade de protestation et de négation. Ce stade sert d'amortisseur au choc dans la période où la personne ne peut pas croire ce qui lui arrive. Il empêche la destruction de la personne et de la famille en leur donnant le temps d'intégrer la mauvaise nouvelle. Il permet aussi l'amorce de la recherche d'alternatives.
2. Le stade de la reconnaissance de la perte et de la douleur. Les émotions, tels la colère, le désarroi, la culpabilité et la peine, se succèdent dans un tourbillon. C'est une période d'incertitude, d'errance, de flottement qui est caractérisée par une sensation de perte de contrôle de la situation. C'est le moment où la personne reconnaît la perte, tente de l'accepter et de lui donner un sens.
3. Le stade de la réorganisation. La douleur devient moins intense et la personne reprend le contrôle de son quotidien. Le tourbillon des émotions est toujours présent, mais nous lui reconnaissons un état passager. Avons-nous accepté la situation ou sommes-nous en train d'apprendre à vivre avec cette nouvelle réalité ?

Les étapes du processus de deuil sont similaires pour tous les individus. Par contre, elles comprennent des éléments émotionnels importants qu'il faut reconnaître chez les membres

de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie mentale. Le déni, la colère, la peur, la honte, la culpabilité et l'impuissance sont des émotions souvent identifiées comme étant les plus souffrantes. En raison de la nature « tabou » de la maladie mentale et des difficultés éprouvées avant de connaître la nature du problème, les étapes du processus du deuil pour les familles évoluent souvent de la manière suivante :

1. Au commencement, on nie. Même si la famille a de la difficulté à les constater, elle peut observer des symptômes inquiétants et des comportements étranges. Des prétextes sont invoqués comme une crise d'adolescence, une peine d'amour, un problème de consommation. On a de la difficulté à reconnaître la vraie raison.
2. Suite à un épisode de crise ou une hospitalisation d'urgence, la famille vit de la reconnaissance : le problème est identifié par un professionnel de la santé. Le diagnostic mobilise la famille qui se met à la recherche de solutions sans avoir beaucoup d'information sur les effets à moyen et à long termes de la maladie. Puisque l'on a maintenant un diagnostic, on croit avoir trouvé la solution miracle. La personne atteinte reçoit son congé de l'hôpital et quitte avec sa prescription en main. Pour la famille, le problème est identifié et tout va rentrer dans l'ordre.
3. De retour à la maison, la tension s'installe. La crainte de voir réapparaître les symptômes mène à l'impasse. Le malaise fige les membres de la famille et l'incertitude s'installe. Les médicaments entraînent des effets secondaires difficiles à gérer comme la perte de motivation. Les effets à moyen et long termes de la maladie demeurent incompris. La famille a beaucoup misé sur la réponse médicale pour s'apercevoir que celle-ci a des limites. Le niveau de stress est très élevé face à la possibilité de faire ou dire la mauvaise chose. On commence à douter du diagnostic. On ne vit plus la crise mais plutôt l'inertie.

4. La période de calme est très souvent suivie d'une nouvelle période de crise. La désorganisation s'installe et confirme la présence de la maladie. Le proche redevient à nouveau un patient et le professionnel traitant impose un traitement sans offrir de solutions pour les problèmes soulevés à l'intérieur du réseau familial. Cette rechute confirme le diagnostic aux yeux de l'équipe médicale et de la famille. La famille vit beaucoup d'émotions.
5. La famille vit un moment difficile et il devient important d'éviter le blâme: on cherche des causes ou un coupable. Certains membres de la famille se culpabilisent, d'autres cherchent une réponse dans des traitements alternatifs. C'est le moment de respecter le rythme d'adaptation de chacun pour éviter des mésententes importantes.
6. C'est aussi un moment où l'on vit une perte d'espoir. La famille constate la diminution du niveau de fonctionnement de son proche et perd espoir dans le traitement, elle reconnaît que la maladie ne sera pas temporaire. Des ajustements importants doivent être apportés aux rêves que l'on nourrit pour celle ou celui que l'on aime. La famille et la personne atteinte vivent des sentiments de perte; ils sont successivement tristes et découragés. Il devient difficile d'avoir recours à l'action. Chaque membre de la famille vit un moment de tristesse qu'elle ou qu'il devra gérer à son rythme et selon ses besoins. Cette phase exige de la maturité et du respect pour permettre à chacun de retrouver son équilibre. L'accès à l'information et le soutien de l'extérieur sont importants durant cette étape dont la durée varie selon les individus.
7. Éventuellement, on recolle les morceaux et l'équilibre se rétablit. Il s'agit d'un équilibre fragile qu'on devra souvent rétablir mais qui se nourrit d'attentes plus réalistes. Des choix difficiles devront être faits pour maintenir cet équilibre, notamment en ce qui concerne l'hébergement de la personne atteinte de maladie mentale.





Il faudra aussi définir clairement le rôle que nous comptons jouer auprès de notre proche. Heureusement, les familles ne sont plus seules face à ces choix. Elles peuvent faire appel à différentes ressources qui leur permettront de bien choisir, de concert avec leur proche, le traitement approprié, le milieu de vie et les limites à imposer. Ces choix aideront à retrouver le réseau familial, un réseau transformé et peut-être même enrichi par la maladie. La réorganisation et l'adaptation ne sont pas définies dans le temps, mais elles sont à la portée de tous.



À RETENIR

La maladie mentale est une cause de détresse autant pour la famille que pour la personne atteinte et chacun doit se battre pour survivre à cet événement. C'est le processus d'adaptation.

Processus d'adaptation

Le processus d'adaptation au changement est un processus naturel de transition, plus ou moins difficile selon l'événement qui le motive. Si la motivation de l'individu découle d'un choix personnel, l'adaptation est évidemment plus facile. Cependant, lorsqu'elle est imposée par un événement imprévu et difficile, comme la maladie mentale, elle entraîne un inconfort qui fera en sorte que l'adaptation demandera plus de temps et soulèvera plus d'anxiété.

La façon dont l'adaptation se vit à l'intérieur de la famille dépend aussi de plusieurs facteurs qui sont déjà présents.

- La durée de la période de déni. Lorsque l'événement est souffrant, la période de déni peut se prolonger. La situation se détériore et rend l'adaptation plus difficile.
- L'expérience de vie déjà acquise. L'histoire des succès de nos expériences d'adaptation nous permet d'avoir des outils pour d'autres réussites. La famille qui a déjà traversé des moments difficiles avec succès sera mieux outillée pour faire face à un nouveau défi. De même, un individu qui a une certaine expérience de la vie aura plus de facilité à reconnaître sa maladie et les pertes qu'elle lui impose.
- Le sens donné à l'événement. Lorsque nous voyons la difficulté comme une expérience nouvelle à intégrer plutôt qu'une catastrophe incontournable, nous sommes plus motivés pour l'affronter. Ainsi, les familles qui acceptent la venue de la maladie mentale comme un élément à ajouter à leur histoire de famille risquent de mieux s'adapter que celles qui la perçoivent comme une défaite du réseau familial.

- Le milieu de vie socioculturel et les attentes du milieu. Les familles qui maîtrisent certaines connaissances sur les processus d'apprentissage et ajustent leurs attentes aux réalités de nouvelles situations réussiront plus facilement leur adaptation. Ces connaissances ne sont pas liées au niveau d'éducation des membres de la famille mais plutôt à leurs valeurs familiales, leur respect mutuel pour les capacités de chacun et leur ouverture à apprendre de nouvelles habiletés pour le bien-être de toute la famille.
- Le rôle de la personne dans le réseau familial. En fonction des limites de la personne atteinte et des impacts sur les membres de l'entourage, l'adaptation de chacun dépend également de sa place dans le réseau familial et des changements de rôles associés.
- Le stade de vie de la famille. L'âge et le stade de vie des différents membres de la famille seront des déterminants importants de la capacité d'adaptation de chacun et de l'entité familiale. La maladie d'un proche se vit différemment pour un jeune frère que pour un parent ou un conjoint.



À RETENIR

Chaque période de transition amène de l'anxiété et de l'inconfort mais nos défenses psychologiques peuvent aider à réduire ce trouble. L'être humain ne peut pas rester en situation de défense, c'est un outil d'adaptation mais pas une fin en soi.



Qualités individuelles

En plus des déterminants familiaux, certaines qualités individuelles influencent la capacité d'adaptation. Nous faisons référence à :

- la capacité d'action, la croyance que nous sommes en contrôle de notre vie ;
- la flexibilité, la capacité de changer ;
- la capacité d'atteindre un état d'équilibre de la pensée et des émotions ;
- une perception juste des événements et de nos compétences ;
- l'accès aux émotions et à leur libre expression ;
- des liens satisfaisants avec autrui ;
- l'estime de soi.



Si cette liste vous semble idéalisée, sachez que toutes ces qualités peuvent s'acquérir. Certaines personnes auront besoin de soutien pour les reconnaître, mais elles sont accessibles. Il suffit de trouver l'aide nécessaire pour en faire l'apprentissage.

Tous ces éléments font partie de l'évolution du processus d'adaptation et ce, tant pour la personne atteinte que pour sa famille. De ce fait, il est donc difficile de prédire le temps qu'il faudra à chacun pour retrouver un équilibre acceptable. Il faudra faire des choix et pour mieux vivre l'expérience, les membres de la famille et la personne atteinte peuvent s'aider en s'appropriant les outils suivants :

- Faire une recherche active d'information. Rien de mieux pour se sentir équipé que de s'informer. La maladie mentale et ses impacts commencent à être mieux connus et recensés. Il est important de bien comprendre pour se sentir moins dépassé. Les associations de famille ont été créées par les familles qui ont développé des services pour répondre à des besoins qu'elles connaissaient bien. Il faut demander de l'aide.
- Exprimer positivement ses émotions. Toutes les émotions incluant les plus difficiles comme la colère et la culpabilité sont des réactions naturelles à des événements douloureux. Elles méritent d'être exprimées et il existe des moyens pour le faire sans nuire à l'entourage. Trouver l'endroit approprié pour vous exprimer sans contrainte et sans culpabilité, à titre d'exemple, en compagnie de bons amis ou dans un groupe d'entraide.
- Reconnaître sa frustration. La maladie mentale d'un proche soulève un sentiment d'impuissance chez tous ceux qui veulent aider. Cette frustration doit être reconnue et exprimée par ceux qui la ressentent, préférablement dans un milieu soutenant et sans jugement comme les groupes d'entraide.
- Faire appel à de l'aide extérieure. Cette aide peut prendre différentes formes selon les besoins. Il faut reconnaître le fardeau imposé par la maladie mentale et accepter l'aide disponible. Parfois, quelqu'un d'autre peut intervenir avec

plus d'efficacité auprès de votre proche. S'épuiser mentalement et physiquement en prenant en charge son problème n'est pas une solution, éventuellement on se retrouvera avec deux personnes en détresse.

- Adopter une approche systématique aux problèmes et aux solutions. La maladie mentale d'un proche soulève plusieurs difficultés, elles ne peuvent pas être solutionnées toutes en même temps. À chaque difficulté, il est préférable de trouver une solution à votre mesure. Ainsi, vous aurez le sentiment d'avoir plus de contrôle sur la situation. Il faut aussi reconnaître les problèmes sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir et accepter que la solution ne nous appartient pas.
- Prendre conscience de nos limites physiques et émotionnelles. Nous avons tous des limites et le fait de ne pas les respecter risque de mettre en péril notre propre santé, ce qui est très peu aidant pour votre proche.
- Garder confiance en soi et les autres.
- S'armer d'optimisme !

Finalement, certaines qualités familiales sont nécessaires pour assurer le succès du processus d'adaptation face à un événement qui affecte tous les membres de la famille. Développer ces qualités peut demander à une famille de changer ses façons de faire et les changements demandent que tous les membres prêtent main-forte. Il faut se rappeler que face à un réseau familial souffrant, il peut être avantageux de changer son approche pour diminuer cette souffrance. Si, ensemble, vous réussissez à vous entendre sur les actions suivantes, vous pourrez vous féliciter d'avoir réussi l'adaptation nécessaire pour survivre comme famille.

- La famille doit accepter de traiter la maladie d'un proche comme un problème familial et non pas comme le problème d'un seul membre de la famille. Cette acceptation ouvre la porte à la recherche de solutions communes et évite que le fardeau retombe sur les épaules d'une seule personne.





- Les membres de la famille doivent identifier clairement l'élément stressant lié à la maladie : est-ce le manque de motivation, les délires, la dépendance affective, les nuits blanches ? Chaque membre de la famille doit pouvoir exprimer ce qui le dérange le plus pour ensuite chercher avec ses proches une solution adaptée au problème.
- Les problèmes identifiés par les membres de la famille doivent être traités en adoptant une approche de résolution de problèmes.
- L'information concernant la maladie et ses répercussions doit être partagée avec tous les membres de la famille qui sont en contact régulier avec la personne atteinte. Lorsqu'une communication efficace est établie, les membres de la famille sont mieux outillés pour agir.
- Les membres de la famille auraient intérêt à exprimer clairement leur engagement envers la personne atteinte. Si certains membres refusent de s'impliquer, cette décision doit être traitée avec tolérance et respect par les autres membres de la famille.
- Pour maintenir une cohésion familiale, le rôle de chacun des membres de la famille devra être revu périodiquement ainsi qu'un nouveau partage de tâches et de responsabilités.
- En tout temps, les membres de la famille doivent se sentir à l'aise d'avoir recours à des ressources du milieu pour alléger le fardeau.

Évidemment, le processus d'adaptation peut être long et perçu comme difficile. Cependant, lorsqu'il est complété, tous les membres de la famille ont fait des gains.



À RETENIR

La famille est plus que la somme de ses éléments. La modification de l'un des sujets entraîne une modification de tous les autres et de l'ensemble du système. La famille fonctionne en spirale et non pas de façon linéaire. Elle s'adapte graduellement aux changements avec des moments forts et des moments fragiles.



De la détresse émotionnelle à l'actualisation de votre potentiel

Dans les pages précédentes, nous avons discuté des changements et des transitions qui surviennent lorsque les membres d'une famille font face à un élément de stress dont la maladie mentale. Nous avons vu que tous les êtres humains ont des réactions similaires face à l'adversité et nous avons identifié les réactions qui sont propres aux familles dont un proche est atteint de maladie mentale. Les membres de la famille sont plus que des proches d'une personne atteinte. Nous partageons notre humanité et chaque être humain a la capacité de réussir, de vivre et de se développer positivement malgré les difficultés rencontrées. Cette capacité se nomme la résilience.

La résilience est un concept relativement nouveau qui reconnaît la capacité de l'être humain de réussir et de se développer positivement, de manière socialement acceptable en dépit du stress ou d'une adversité qui pourrait avoir des conséquences négatives. Ce phénomène d'adaptation a été observé chez les gens libérés des camps de concentration durant la 2^e Guerre mondiale. Un pourcentage important des prisonniers relâchés ont réussi à intégrer leurs expériences négatives et à les transformer pour réussir leur vie.

La résilience est innée chez tous les humains mais à des degrés variables en fonction de certains facteurs. La résilience a besoin de deux supports, interne et externe, pour contribuer à un développement sain. L'appui interne vient de facteurs tels que l'hérédité, la santé et un climat affectif, tandis que l'appui externe prend sa source dans la sécurité physique, l'accès au savoir et l'acceptation.

De plus, la résilience dépasse l'adaptation passive, elle nous apprend à vivre. Elle permet aux individus et aux groupes (familles et communautés) de vaincre l'adversité ou une situation de risque. Il s'agit donc de quelque chose de dynamique et non seulement une simple résistance au choc. Nous n'avons qu'à nous rappeler les événements difficiles de l'inondation de Chicoutimi et de la tempête de verglas pour comprendre de quelle façon une communauté peut affronter une difficulté et la vaincre. Cette aptitude évolue avec le temps; elle est renforcée par les connaissances, les habiletés et les croyances des individus et des communautés.

L'auteur Boris Cyrulnik, pédopsychiatre, a investigué sur la notion de résilience et il la décrit comme un tricot qui noue une laine développementale avec une laine affective et sociale. Un individu développe sa capacité de résilience en relation avec son entourage et sa communauté. Ce n'est pas un travail qui s'accomplit seul dans le silence mais un travail qui se fait en nouant des liens avec les autres.

C'est aussi un travail qui commence durant l'enfance. Trois conditions sont nécessaires pour permettre à l'enfant de construire en lui des bases solides pour faire face aux épreuves à venir:

- Des liens affectifs. Pour bien se développer, l'enfant doit se sentir en sécurité. Cette sécurité repose sur des liens affectifs étroits avec une personne significative. La personne peut être un parent ou un autre individu, mais l'important c'est que le lien soit maintenu pour permettre à l'enfant de prendre pied solidement dans le monde qui l'entoure et d'éviter l'isolement qui naît de l'insécurité.
- De l'imagination. Un enfant a besoin de se servir de son imagination. Il doit avoir la permission de découvrir le monde et de l'affronter pour mesurer sa capacité de comprendre les événements, s'y adapter et leur donner un sens.
- La liberté d'exprimer ses émotions. Un enfant doit pouvoir exprimer ses émotions et les valider dans un climat de sécurité, ainsi il pourra apprendre à les reconnaître





et les gérer. Cette habileté lui permettra de pouvoir se distancer de ses émotions négatives et d'apprendre à les gérer pour éviter qu'elles le contrôlent.

Pour l'adulte, la capacité de s'adapter et de bâtir sa résilience repose aussi sur certaines habiletés et conditions parmi lesquelles on retrouve :

- Le stress. Un certain niveau de stress est nécessaire dans notre vie pour éviter le vide. Sans stress, nous n'avancions plus. Comment grandir si nous n'avons pas d'encouragement à le faire ? Pourquoi vouloir apprendre si nous croyons tout savoir ? Le stress nous permet de mieux nous connaître.
- L'imagination. Comme les enfants, nous avons besoin de nous servir de notre imagination pour faire un récit qui transforme nos malheurs. Lorsque nous nous servons de notre imagination pour raconter notre histoire, nous mettons de la distance entre nous et l'événement douloureux. Cette distance nous permet de voir le progrès accompli et la distance parcourue, plutôt que de voir seulement les difficultés à venir. L'imagination nous permet d'entrevoir une vie meilleure.
- La connaissance de soi, une philosophie de vie. Pour nous permettre de donner une signification aux événements, il faut se connaître, il faut comprendre pourquoi nous réagissons comme nous le faisons et quelle philosophie guide notre vie. Ce travail de découverte appartient à chaque individu et il durera toute une vie. Si nous choisissons de ne pas entreprendre ce travail, nous serons toujours à la merci des événements et nous aurons l'impression de subir notre vie plutôt que de la guider. Notre philosophie de vie nous permet d'accepter ce qui nous arrive.
- La mémoire. Cette faculté nous permet de voir la continuité dans notre vie, la reconnaissance de notre humanité et nos liens avec notre entourage. Nous avons tous une histoire sociale, une famille, une communauté et une culture. Notre mémoire nous permet de nous situer dans cette histoire de la vie et de comprendre les difficultés vécues et surmontées par d'autres, et de s'en inspirer.

La mémoire nous permet de nous sentir moins seul.

- Le rêve. Il nous permet de retrouver l'espoir. Sans le rêve, l'être humain ressemble à une bête de somme. Il nous permet de nous dépasser, de voir plus loin et parfois, de se consoler.

La résilience coûte cher car il n'y a pas de métamorphose sans fracas. Pour les familles qui vivent des moments difficiles, il faut parcourir le chemin de l'adaptation avant de réaliser leur potentiel et leurs forces. Elles ont toutes un chemin différent à parcourir pour s'y rendre. Pour ceux qui choisissent de vivre dans la négation, que ce soit la famille, la personne atteinte ou l'entourage, les résultats seront l'abandon et l'inertie. Il est tellement plus intéressant de se mesurer à l'obstacle et d'apprendre à se connaître. C'est la seule façon de vivre pleinement sa vie.



À RETENIR

«Tous les chagrins sont supportables si on en fait un récit.» – Boris Cyrulnik

Il existe une panoplie d'outils dont nous pouvons nous servir pour renforcer et maintenir notre résilience face aux événements difficiles. Selon nos intérêts, nos croyances et notre façon d'apprendre, nous pouvons nous servir des moyens suivants :

- Les méthodes de relaxation : yoga, méditation, biofeedback.
- Les méthodes de résolution de problèmes : l'approche cognitive.
- L'accès à un réseau de soutien : les groupes d'entraide.
- L'amélioration de son image de soi : l'affirmation de soi.

Les moyens de s'adapter sont aussi variés que les individus. Tous sont positifs s'ils nous aident à nous accomplir et à découvrir nos forces et notre potentiel.



Chaque petit pas que vous franchissez vous oriente vers un mieux-être. Au fil du temps, grâce aux moyens que vous allez découvrir et aux liens familiaux que vous tisserez, vous vous sentirez de moins en moins envahi par la maladie.

La démarche de s'informer et de se doter d'outils pour vivre son quotidien s'inscrit dans un processus actif de résolution de problèmes. Il s'agit d'une façon de faire gagnante à plusieurs niveaux qui portera ses fruits tant dans votre vie personnelle que familiale.

Dans un contexte où la détresse émotionnelle et psychologique est rattachée à plusieurs facteurs, il est important d'aller chercher de l'aide. En ce sens, n'hésitez pas à contacter votre association locale ou régionale.



Réseau Avant de Craquer

1990, rue Cyrille-Duquet
Bureau 219

Québec (Québec)
G1N 4K8

1-800-323-0474

www.avantdecraquer.com

ISBN : 978-2-9808980-4-4

© 2010 Réseau Avant de Craquer