

## **Les facteurs de protection individuels, familiaux et environnementaux qui favorisent la résilience**

Sylvie Rousseau

Volume 19, Number 1, April 2011

Résilience : pour voir autrement l'intervention en réadaptation

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1087265ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1087265ar>

[See table of contents](#)

### Publisher(s)

Réseau International sur le Processus de Production du Handicap

### ISSN

1499-5549 (print)

2562-6574 (digital)

[Explore this journal](#)

### Cite this article

Rousseau, S. (2011). Les facteurs de protection individuels, familiaux et environnementaux qui favorisent la résilience. *Développement Humain, Handicap et Changement Social / Human Development, Disability, and Social Change*, 19(1), 61–67. <https://doi.org/10.7202/1087265ar>

### Article abstract

Inspirée par les travaux de plusieurs cliniciens et chercheurs, l'article, qui s'appuiera aussi sur mon expérience professionnelle, portera sur les facteurs de protection qui permettent de développer et de renforcer la résilience.

Une fois le concept décrit, les caractéristiques individuelles, familiales et environnementales, qui constituent autant de portes d'entrée pour cultiver la résilience, seront présentées. Des moyens afin d'accroître les facteurs de protection et des pistes d'intervention seront également proposés.

Au terme de l'article, les lecteurs devraient être en mesure de mieux comprendre le processus de la résilience, d'identifier les principales caractéristiques qui y sont rattachées, de saisir l'importance de l'interaction entre l'individu et son environnement pour la développer et la renforcer et de connaître les interventions prorésilientes.

## Les facteurs de protection individuels, familiaux et environnementaux qui favorisent la résilience<sup>1</sup>

**SYLVIE ROUSSEAU**

Psychologue en pratique privée

---

Article original • Original Article

### **Résumé**

Inspirée par les travaux de plusieurs cliniciens et chercheurs, l'article, qui s'appuiera aussi sur mon expérience professionnelle, portera sur les facteurs de protection qui permettent de développer et de renforcer la résilience.

Une fois le concept décrit, les caractéristiques individuelles, familiales et environnementales, qui constituent autant de portes d'entrée pour cultiver la résilience, seront présentées. Des moyens afin d'accroître les facteurs de protection et des pistes d'intervention seront également proposés.

Au terme de l'article, les lecteurs devraient être en mesure de mieux comprendre le processus de la résilience, d'identifier les principales caractéristiques qui y sont rattachées, de saisir l'importance de l'interaction entre l'individu et son environnement pour la développer et la renforcer et de connaître les interventions prorésilientes.

**Mots-clés** : Résilience, facteurs de protection, intervention

---

<sup>1</sup> Rousseau, S. (2010) Développer et renforcer sa résilience, Montréal: Les Éditions Quebecor.

## Introduction

**E**n nous amenant à reprendre du pouvoir sur notre vie et à ne pas rester dans une position de victime après un coup dur, la résilience fait appel à nos ressources, aux parties saines qui existent en nous. Elle nous invite à puiser en nous-mêmes et dans notre environnement les forces qui nous permettent de résister au stress, de composer avec la souffrance de manière constructive et de développer de nouvelles capacités d'adaptation. Nous pouvons également actualiser des forces que nous ne soupçonnions pas ou qui n'étaient pas apparentes et avoir accès à des ressources intrinsèques qui nous étaient jusque-là inconnues. L'interaction entre les ressources internes et externes, donc entre l'individu et son environnement, est déterminante.

Les facteurs de protection qui comprennent des caractéristiques individuelles, familiales et environnementales peuvent expliquer comment nous en arrivons à rebondir après un coup dur.

### Les caractéristiques individuelles

Parmi les caractéristiques individuelles qui favorisent la résilience, nous retrouvons :

#### *L'estime de soi*

Jugement global sur notre valeur personnelle, l'estime de soi est reliée à l'image que nous avons de nous-mêmes et au regard que nous portons sur nous. L'appréciation que nous avons de nous-mêmes et la loyauté envers nous-mêmes la définissent également. En adoptant une attitude bienveillante envers nous-mêmes, nous apprenons à nous accepter tels que nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses, à assumer nos défauts, ou encore nous en venons à améliorer les aspects de soi que nous aimerions changer. Le fait de passer à l'action peut aussi rejaillir sur l'estime de soi. Plus nous passons à l'action, plus les chances sont élevées que nous obtenions des succès qui nous valoriseront et augmenteront notre estime. Si nous connaissons un échec ou si

les projets que nous réalisons ou les actions que nous posons ne conduisent pas au résultat escompté, notre capacité de les relativiser préservera notre estime. Par ailleurs, des actions peu nombreuses nous amèneront à nous demander si nous avons mérité notre réussite, doute qui laissera notre estime inchangée. L'affirmation est également liée à l'estime de soi. Elle permet d'exprimer nos idées, nos opinions, nos sentiments, nos émotions, nos besoins et de faire valoir nos droits dans le respect de l'autre. Elle nous amène à exposer et à défendre notre point de vue sans nous justifier, à ne pas nous confondre en excuses et à ne pas multiplier les explications lorsque nous refusons une demande ou une proposition. Elle nous permet de dire non et de mettre des limites. Favorisant un rapport d'égalité, l'affirmation rend possibles les relations mutuellement satisfaisantes.

#### *La régulation des émotions*

Il est possible de maintenir, d'augmenter ou de diminuer l'intensité de nos émotions, de changer la nature de celles-ci et ainsi atténuer ou accentuer l'effet qu'elles produisent sur nos comportements et nos expériences futures. C'est ce que nous appelons la régulation des émotions, qui comprend les stratégies suivantes :

- *La sélection de la situation* : elle consiste à rechercher ou à nous tenir loin des endroits, contextes ou personnes qui engendrent des émotions.
- *La modification de la situation* : elle vise à changer certains aspects de la situation afin qu'elle ait moins d'impact sur le plan émotionnel.
- *Le déploiement attentionnel* : elle repose sur le fait de porter notre attention sur certains aspects non émotionnels d'une situation afin de nous soustraire à l'émotion.
- *L'évitement ou la fuite* : elle s'exprime par la consommation de substances (alcool, drogues, médicaments) et par des tentatives d'oublier la situation qui engendre des émotions.



- *La réévaluation cognitive : elle nous permet de recadrer notre pensée en interprétant autrement la situation ou en transformant sa signification.*
- *Et enfin, la suppression expressive : elle consiste à prendre des mesures pour gérer l'émotion.*

Nous pouvons nous tourner vers les stratégies de régulation des émotions pour ne pas nous accrocher aux émotions négatives comme la tristesse, la peur, la colère, l'ennui ou pour amoindrir leur impact. Nous pouvons également y avoir recours pour cultiver les émotions positives telles que la joie, le plaisir, le contentement, la gratitude, qui favorisent l'ouverture et nous aident à développer des ressources sur lesquelles il sera possible de compter pour affronter et vaincre l'adversité. Au jour le jour, nous sommes en mesure de susciter des vagues d'émotions positives en replongeant dans des souvenirs heureux, en pratiquant la visualisation ou en écoutant de la musique qui nous fait du bien.

### *Le coping*

Communément appelé stratégie d'ajustement, le *coping* fait référence à la capacité d'anticiper, de planifier et de mettre en place des stratégies lorsque nous faisons face à des situations qui menacent ou dépassent les ressources que nous avons, qui peuvent mettre en danger notre bien-être et engendrer une réponse de stress. Nous y avons recours lorsque nous nous heurtons à des situations difficiles ou stressantes et que nous faisons des efforts, tant cognitifs que comportementaux, pour nous y ajuster. Le *coping* peut être centré sur le problème, sur l'émotion ou être proactif. Nous faisons davantage appel au *coping* centré sur le problème et adoptons des stratégies comportementales lorsque les efforts que nous fournissons peuvent conduire à un changement de la situation et permettre de résoudre le problème, en tout ou en partie. La planification et l'ajustement actif auxquels s'ajoute un esprit combatif nous aident à le résoudre. Dans certaines situations, particulièrement lorsqu'elles sont brèves, incontrôlables ou qu'elles ne peuvent être modifiées, nous nous tournons vers des

stratégies d'ajustement centrées sur l'émotion pour abaisser la tension émotionnelle. Les stratégies suivantes font partie du répertoire à notre disposition : le soutien social, la maîtrise de soi, la prise de distance, la réévaluation ou la reformulation positive, la distraction et la fuite-évitement. Lorsque nous optons pour un coping proactif, nous anticipons les mesures à prendre pour nous soustraire aux situations stressantes ou pour en diminuer l'impact. Pour ce faire, nous pouvons définir nos priorités, préparer un plan d'action, le réaliser, avoir une bonne hygiène de vie comprenant de l'activité physique, pratiquer la visualisation, la relaxation et la méditation.

### *Les aptitudes artistiques et la créativité*

Par les arts et la créativité, nous pouvons évoquer notre souffrance, exprimer nos émotions et nos sentiments, extérioriser ce que nous ne parvenons pas toujours à mettre en mots ou même à comprendre. Le dessin, le jeu, l'art dramatique, la musique, la danse, l'écriture deviennent des moyens de représenter ce que nous vivons et que nous n'arrivons pas à verbaliser. Nous l'exprimons, mais autrement. Nous avons alors la distance affective nécessaire pour aborder le sujet.

### *Les croyances et les valeurs*

L'adhésion à une foi est un autre moyen de façonner la résilience dans la mesure où elle est suffisamment souple pour s'allier aux autres facteurs de protection. Même si les pratiques ne se greffent pas toujours aux croyances religieuses, la foi a un effet apaisant qui apporte du réconfort et contribue à donner de l'espoir. En priant, en confiant nos problèmes ou notre détresse à un être supérieur, en partageant notre foi avec les membres de notre famille ou les gens de notre communauté, nous cultivons l'espérance. La recherche de l'intériorité peut aussi nous guider vers la spiritualité, vécue ou non au sein d'une religion. Les croyances spirituelles ou religieuses se manifestent notamment par l'entraide, l'altruisme, la solidarité. Elles sont ainsi reliées aux valeurs et rejaillissent sur les relations que nous entretenons avec les autres. Il arrive que

les épreuves nous incitent à rejeter des croyances ou des valeurs qui étaient jusque-là importantes à nos yeux, ou encore à renouer avec certaines autres que nous avons délaissées au fil des ans. Il est également possible qu'elles nous amènent à modifier notre échelle de valeurs, à relativiser l'aspect matériel, à remettre en question notre carrière, à mieux concilier nos vies professionnelle et personnelle, à accorder plus d'importance à l'amour, à la famille, à l'amitié et à savourer chaque moment qui passe.

### *La recherche de sens*

Le sens donné à la blessure est un élément fondamental qui nous aide à surmonter les épreuves. Il dépend de notre histoire, de nos valeurs, de nos croyances et nous amène à orienter ou à réorienter notre vie afin que l'expérience douloureuse n'envahisse pas toutes les sphères de notre existence. Il existe différentes avenues porteuses de sens : un objectif à atteindre, un projet à réaliser, un défi à relever, la création de nouveaux liens, la réalisation de soi par le travail, le bénévolat, les arts, l'engagement. Qu'il soit humanitaire, social, communautaire, littéraire, religieux, politique, l'engagement permet de métamorphoser la souffrance et d'exprimer ce qu'il est difficile de dire autrement. Le sens donné à la blessure ou à la vie émane bien souvent d'un processus qui demande un certain temps. Il n'apparaît habituellement pas tout de suite après l'événement, traumatique ou pas, qui a fait basculer notre vie.

### **Les caractéristiques familiales**

Même si nous avons la plupart des caractéristiques individuelles que nous venons de mentionner, cela serait insuffisant pour construire la résilience. Elles la favorisent très certainement, mais la présence de caractéristiques familiales et environnementales est indispensable pour la développer.

S'appuyant sur les qualités requises pour s'adapter et pour évoluer positivement lorsqu'elle traverse des moments difficiles, la fa-

mille résiliente possède les caractéristiques suivantes :

### *La qualité des relations*

Le type de relations qui existe entre les membres de la famille est un aspect majeur sur lequel s'appuie la résilience. Les relations chaleureuses et respectueuses, composées d'entraide et de soutien, ainsi que la bonne entente entre les parents et les différents membres de la famille constituent un terrain fertile pour son éclosion et son développement. Pouvoir compter sur l'autre, l'écouter, ne pas le juger, déceler ses facettes positives, reconnaître ses capacités, ses compétences et ses qualités, croire en sa valeur et en ses possibilités, même si celles-ci ne sont pas toujours apparentes et sont parfois dissimulées derrière des comportements dérangement, passer du temps de qualité ensemble, voilà autant d'ingrédients qui nourrissent et enrichissent les relations au sein de la famille.

### *L'attachement*

Lien émotionnel, affectif et durable entre l'enfant et la personne qui s'occupe principalement de lui et qui en prend soin, l'attachement se développe durant les premières années de la vie. Il se manifeste par des comportements qui maintiennent une certaine proximité et qui suscitent des interactions entre eux. Un enfant développera un attachement sécurisant, qui est considéré comme un élément de résilience, s'il peut compter, dans les premières années de sa vie, sur la présence d'une personne significative capable de percevoir et d'interpréter adéquatement ses signaux verbaux et non verbaux ainsi que ses comportements et attitudes, de répondre de manière appropriée, cohérente et prévisible à ses besoins, de le rassurer et de le reconforter avec chaleur. Cette sensibilité du parent offre une relation sécurisante, qui permet à l'enfant de lui faire part librement et directement de ses besoins et de ses états affectifs. La disponibilité physique et affective du parent lui procure un sentiment de sécurité.



### *Les compétences rattachées à l'exercice parental*

Deux types de compétences liées à l'exercice parental sont porteurs de résilience, soit la dimension affective et la fonction disciplinaire. La première, d'abord, réfère à la présence d'un parent attentionné et bienveillant, qui écoute, soutient et reconforte son enfant. Il est sensible à ce que ce dernier vit et lui démontre de l'empathie. Disponible, il passe du temps de qualité avec lui. Il est capable de l'accueillir tel qu'il est, ce qui ne signifie pas qu'il accepte n'importe quel comportement. Ses attentes envers lui sont positives et réalistes, et elles sont adaptées à son âge et à son développement. La fonction disciplinaire, pour sa part, correspond à la mise en place d'une structure rassurante et sécurisante permettant de guider et d'encadrer l'enfant. Elle repose sur le fait de définir des balises et des limites, et d'établir, en harmonie avec les valeurs des parents, des règles claires, concrètes, cohérentes et conséquentes, connues de tous, qui tiennent compte de l'âge de l'enfant, de ses besoins et de son niveau de développement. Superviser les apprentissages de l'enfant, souligner ses bons coups, renforcer ses comportements positifs, le responsabiliser, lui expliquer les conséquences de ses paroles et de ses actes, l'aider à acquérir des règles de conduite et des comportements sociaux adéquats en font également partie. La fonction disciplinaire est liée à la résilience lorsqu'elle suscite respect et confiance. L'enfant apprend de cette façon à se respecter et à respecter ses semblables, ce qui favorise son estime de lui-même et celle des autres à son endroit. Les qualités qu'il développe ainsi enrichissent sa relation avec lui-même et avec les gens qui l'entourent. Il pourra compter sur celles-ci pour rebondir face à l'adversité.

### *L'attitude mentale des parents devant les épreuves*

L'attitude mentale des parents devant les épreuves influence l'enfant. Par les propos, les croyances qu'ils lui transmettent et les actions qu'ils posent lorsqu'ils traversent des moments difficiles, les parents sont des modèles qui l'inspirent. L'enfant qui voit ses parents recher

cher activement des solutions quand ils éprouvent des difficultés, utiliser des stratégies d'ajustement, réguler leurs émotions, parler de ce qu'ils vivent, s'entourer de personnes empathiques, aller chercher de l'aide quand ils en ont besoin, être persévérants et rester confiants relativement à l'avenir, reçoit le message qu'il est possible de vaincre l'adversité. Il apprend qu'il peut exercer un contrôle sur ce qui arrive et développe ainsi un lieu de contrôle interne.

### *Les liens avec le réseau familial étendu*

Les liens avec la famille élargie, lorsqu'ils sont empreints de chaleur humaine, de respect et de soutien, constituent un facteur de protection additionnel. Le sentiment d'appartenance, la transmission des savoirs et des valeurs, l'aide mutuelle, la solidarité, les attaches affectives, les ressemblances ainsi que les habitudes et les souvenirs qu'ils ont en commun unissent les membres de la famille. Il est possible de partager avec eux les joies comme les peines, les petits et grands bonheurs. Ils peuvent offrir une présence reconfortante et rassurante lorsque la tourmente se présente.

### **Les caractéristiques environnementales**

Les facteurs de protection reliés à l'environnement se greffent aux caractéristiques individuelles et familiales pour développer ou renforcer la résilience. Les caractéristiques environnementales porteuses de résilience sont les suivantes :

#### *Le réseau social*

Composé d'amis, de voisins, de connaissances, de camarades de classe, de collègues de travail, de membres d'un groupe d'entraide et de la communauté, notre réseau social occupe une place de choix parmi les facteurs de protection. Nous avons intérêt à évaluer si les contacts que nous avons avec les membres de notre réseau social font appel à la réciprocité, à la solidarité et à l'ouverture, et s'ils nous procurent un sentiment de sécurité et de confiance. Il est possible que nous en arrivions à la conclusion que nos relations ne sont pas

toutes saines et qu'il serait préférable de nous éloigner de certaines personnes qui, par leur discours ou leurs actes, ont une mauvaise influence sur nous ou affectent notre humeur. Les gens avec qui nous aimerions garder ou reprendre contact ainsi que les aspects de notre réseau social que nous souhaiterions améliorer peuvent aussi se retrouver dans ce bilan. La satisfaction personnelle qui découle de nos relations sociales est un facteur que nous devons considérer lorsque nous examinons la qualité de notre réseau social. Un réseau social nous aide à affronter les difficultés et les situations stressantes que nous rencontrons. Le soutien qu'il procure réduit les effets du stress lorsque nous faisons face à un coup dur ou sommes aux prises avec des problèmes. Il permet de rompre la solitude et de créer un sentiment d'appartenance. Il peut aussi nous amener à prendre congé de notre souffrance.

#### *Les groupes d'entraide*

Le soutien peut aussi provenir de groupes, tels que les groupes d'entraide. Réunissant des gens qui ont un vécu commun et qui veulent s'aider mutuellement, ils nous offrent la possibilité de confier notre expérience à d'autres personnes qui ont traversé des difficultés ou des épreuves semblables, et de révéler ce qui ne l'aurait pas nécessairement été en d'autres circonstances. Puisqu'il arrive que nous n'osions plus parler de ce qui nous est arrivé avec nos proches, craignant de les ennuyer avec notre histoire, et que notre entourage ne se permet plus d'aborder le sujet avec nous afin de ne pas réveiller notre douleur, les groupes d'entraide nous donnent la possibilité de briser le silence. En participant à un groupe d'entraide, nous réalisons que nous ne sommes pas seuls à avoir vécu des expériences douloureuses et que nos émotions ainsi que nos réactions sont légitimes. L'ouverture de soi, l'accueil de l'autre, son acceptation fondamentale, l'écoute, le respect, le non-jugement, le réconfort et l'empathie y sont recherchés.

#### *La vie communautaire et le bénévolat*

Nous pouvons recevoir du soutien social, mais aussi en apporter aux gens qui demeurent dans

notre voisinage ou qui habitent dans notre ville. Les occasions de venir en aide à nos semblables sont multiples. Que ce soit en accueillant les nouveaux citoyens au sein de notre municipalité, en préparant des petits plats pour notre voisine qui vient d'accoucher ou en acceptant de garder ses enfants pour lui donner un peu de répit, en rendant visite aux personnes âgées, en amassant de l'argent ou en prenant part à une corvée pour rebâtir une maison incendiée, nous avons, de diverses façons, la possibilité de faire notre part pour cultiver, au sein de notre communauté, un tissu social composé d'entraide. En tenant compte de nos intérêts, du temps dont nous disposons, des besoins de notre milieu, il est également possible de nous impliquer au sein d'organismes ou d'associations pour aider les personnes qui font face à des problèmes de toutes sortes.

#### *Le milieu scolaire*

Le milieu scolaire est un autre acteur qui joue un rôle important pour accroître la résilience. Lieu d'apprentissage, mais aussi de soutien, l'école fournit une stabilité et un encadrement qui favorisent un sentiment de sécurité chez l'enfant. Plusieurs qualités associées à la résilience y sont cultivées telles que l'amélioration du fonctionnement intellectuel, le développement cognitif, l'acquisition de compétences et la maîtrise de nouvelles habiletés. Les enseignants et les établissements scolaires sont porteurs de résilience lorsqu'ils misent sur le potentiel des élèves, ont de hautes attentes positives à leur égard, et les amènent à se dépasser et à relever de nouveaux défis sans imposer des exigences trop élevées. Ces attentes doivent s'appuyer sur un soutien scolaire adéquat leur permettant d'atteindre leurs objectifs et être liées à leurs compétences.

#### **Les interventions prérésilientes**

En tant qu'intervenant-e-s, en plus d'offrir un accueil soutenant et bienveillant, de favoriser l'expression et la reconstruction de soi, nous sommes invités à rechercher systématiquement et à renforcer les qualités résilientes ainsi que les compétences de nos clients avant de tenter d'en bâtir de nouvelles. D'autres interventions



prorésilientes sont à notre disposition: explorer, avec eux, les ressources qui se trouvent dans leur environnement, étudier la nécessité d'augmenter le soutien social, revisiter la façon dont ils ont surmonté les épreuves passées et dégager ce qui pourrait de nouveau les aider, développer des stratégies d'ajustement, leur suggérer de faire une place à la créativité si ce n'est déjà fait, noter les améliorations. Sans nier les problèmes et les traumatismes des gens qui nous consultent, il nous est conseillé de ne pas nous centrer uniquement sur ceux-ci, mais de porter une attention particulière à leurs ressources internes et externes et d'être des tuteurs de résilience qui croient en leur possibilité de surmonter ce qui semble insurmontable.

## Conclusion

Des ressources qui nous permettent de construire ou de reconstruire notre existence, de rebondir, sont présentes à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Nous sommes invités à nous centrer sur nos compétences, nos habiletés, nos aptitudes et nos qualités pour les renforcer et en développer de nouvelles. Ces éléments, auxquels s'ajoutent les forces que nous puisons dans notre environnement, font contrepoids aux problèmes. Ils suscitent la résilience.

Fruit de l'interaction entre l'individu et son environnement, la résilience est un processus continu, qui dure toute la vie. Elle n'est pas innée. Elle ne tient pas les épreuves à distance et ne nous met pas à l'abri des coups durs, mais elle nous permet de résister lorsque nous affrontons le pire, puis de reprendre une forme de développement. Elle nous rappelle qu'il est possible de vivre heureux et de continuer de nous projeter dans l'avenir même si l'adversité a croisé notre route.

L'espoir est donc au rendez-vous.

## Références

- ANDRÉ, C. ET LELORD, F. (1999) *L'estime de soi – S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris : Éditions Odile Jacob.
- BEE, H. ET BOYD, D. (2003) *Les âges de la vie*, 2e édition, Saint-Laurent: ERPI.
- BIRON, J.-F., MONTREUIL, J., SAINT-CHARLES, J., MONGEAU, P. ET CHEVALIER, S. (2008) *Profil de l'insertion sociale par l'analyse de réseau: un outil pour la relation d'aide (version adaptée pour le jeu pathologique)*. Montréal: Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
- CYRULNIK, B. (1999) *Un merveilleux malheur*, Paris : Éditions France Loisirs.
- FRANKL, V. E. (1988) *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- PAULHAN, I. ET BOURGEOIS, M. (1995) *Stress et coping – Les stratégies d'ajustement à l'adversité*, Paris: Presses Universitaires de France.
- PHILIPPOT, P. (2007) *Émotion et psychothérapie*, Wavre: Éditions Mardaga.