



**TROISIÈME CONGRÈS MONDIAL SUR LA RÉSILIENCE À TROIS-RIVIÈRES, QUÉBEC (CANADA), 22-24 AOÛT 2016. UN REGARD INTERCULTUREL SUR LA RÉSILIENCE APPLIQUÉE AU QUOTIDIEN**

**Carine Bétrisey<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *PhD en interculturelité et handicap, chargée de recherche, HETS&Sa-EESP, HES-SO // Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale, Lausanne, Suisse*

*Adresse de contact : [carine.betrisey@eesp.ch](mailto:carine.betrisey@eesp.ch)*

La **Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie** est publiée par CARAFE, la Communauté pour l'Avancement de la Recherche Appliquée Francophone en Ergothérapie

doi:10.13096/rfre.v2n2.67

ISSN: 2297-0533. URL: <http://www.rfre.org/>



Pour la première fois en Amérique du Nord, le 3<sup>e</sup> Congrès mondial sur la résilience s'est déroulé du 22 au 24 août 2016 au Québec (Canada). Cet événement a eu lieu à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), en collaboration avec l'Association internationale pour la promotion et la diffusion de la recherche sur la résilience (*Resilio*) ([https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa\\_no\\_site=4150](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa_no_site=4150)). Cette association est présidée par le professeur Serban Ionescu, qui est psychiatre et psychologue, professeur émérite de psychopathologie à l'Université Paris 8 Vincennes-Saint-Denis et à l'UQTR. Avec pour thème « la résilience et la culture », le congrès poursuivait l'objectif d'établir un état des lieux des études dans le domaine de la résilience et l'intégration de la pratique avec la recherche. Près de 450 chercheurs et praticiens provenant de 27 pays y ont assisté, incluant de nombreux ergothérapeutes. En outre, deux conférences publiques ont été offertes, l'une par le célèbre psychiatre Boris Cyrulnik, et l'autre par Rachel Thibeault, ergothérapeute et professeure titulaire à l'Université d'Ottawa (Canada).

Mme Thibeault a une vaste expérience comme ergothérapeute en réadaptation à base communautaire. Elle s'est intéressée plus particulièrement au concept de croissance post-traumatique, à savoir comment une personne ayant vécu un traumatisme est amenée à connaître des changements positifs dans sa vie, malgré l'adversité. Lors de sa conférence, Rachel Thibeault propose « des stratégies simples, peu coûteuses et fondées sur les données probantes pour construire sa résilience au quotidien ». Suite à son analyse et à la consultation d'écrits scientifiques sur le sujet, il est apparu que six notions ressortaient généralement des situations observées sur le terrain : (1) la capacité de pleine présence (conscience, attention); (2) la compassion (amour, tendresse); (3) la gratitude; (4) le pardon; (5) la justice; (6) la tempérance (équilibre). Sur cette base, la conférencière explique qu'il est possible de cultiver sa propre résilience au quotidien, tout comme il est possible de s'entraîner à développer ses aptitudes physiques.

Elle propose cinq types d'activités pour se reconstruire en illustrant ces propos d'exemples d'interventions auprès de personnes survivantes de traumatismes et vivant en zone de guerre.

La première activité présentée est la centration. Mme Thibeault décrit comment une action, même inutile, lorsqu'elle est réalisée de manière vigoureuse et répétitive, peut libérer l'esprit de sa nervosité (ou de pensées obsédantes) et favoriser la présence de soi. Elle donne l'exemple d'une mère africaine paraplégique qui pile du grain tous les matins afin d'éviter de perdre pied face à sa situation et à ses enfants dont elle doit s'occuper seule.

La deuxième activité se base sur la contemplation. Que ce soit par la prière, la méditation ou l'observation tranquille des détails d'un lieu, cette activité soutenue de pleine conscience crée une disponibilité de soi et une réceptivité psychologique, selon la conférencière. Celle-ci décrit le recours à cette activité par un prisonnier torturé qui affirme avoir survécu grâce à l'exploration visuelle des moindres recoins de sa cellule.

La troisième activité relève de la création. Par la production de beauté, pour soi, pour son âme ou pour les autres, il s'agit de combler un besoin qui n'est pas toujours satisfait dans le rapport à la société. Mme Thibeault raconte sa rencontre avec des femmes atteintes de lèpre qui continuent leurs activités de broderie pour leur survie psychologique, soit créer de la beauté pour contrecarrer leur situation sociale et leur isolement.

La quatrième activité évoquée par la conférencière concerne la contribution. Elle relève l'importance de redonner à l'entourage et à la société, une fois les besoins de base comblés. De ce fait, le sentiment d'être un citoyen productif et valorisé peut émerger. L'exemple des filles soldats d'Amérique du Sud met en lumière ce processus. En effet, malgré leur situation stabilisée pour les besoins primaires (nourriture, hébergement, sécurité), ces jeunes femmes exprimaient un manque dans leur vie. Cette insatisfaction s'est vue comblée par leur mise en relation avec des personnes âgées de la région (groupe vulnérable). En prenant soin de celles-ci, les filles ont pu contribuer à leur bien-être, devenir des citoyennes productives et se sentir à nouveau valorisées.

La cinquième et dernière stratégie mentionnée par Mme Thibeault porte sur la communion. Par des activités de renforcement des liens avec la famille, la culture, le pays d'origine, un sentiment d'appartenance et d'attachement au vivant grandit. C'est ainsi que peut s'expliquer le besoin de retour au pays de personnes migrantes dont le départ a été forcé par diverses circonstances. Pour les personnes les plus traumatisées, le contact humain peut représenter un danger. C'est pourquoi la conférencière souligne que la communion peut aussi être réalisée avec un animal de compagnie, comme pour des soldats en état de stress post-traumatique, afin de renforcer un sentiment de convenance.

En partant de ces cinq activités illustrées, Mme Thibeault propose à l'auditoire d'entraîner ses capacités de résilience afin de l'intégrer comme un travail de prévention pour faire face à de futures adversités rencontrées au cours de la vie. Ces exercices peuvent également constituer des pistes de solution pour des personnes vivant actuellement des traumatismes. Reste que toutes ces activités doivent être intentionnelles pour une efficacité maximisée. La conférencière propose un questionnement à faire devant différentes décisions à prendre au quotidien. « Mon choix me permettra-t-il : d'être authentique ? De grandir ? De redonner ? D'avoir du plaisir ? » Tout ceci amène à favoriser des activités intentionnelles, dans une perspective positive, misant sur la capacité d'attention et parsemée de gestes de générosité.

À la suite du 3<sup>e</sup> Congrès mondial sur la résilience, il ressort que d'autres réflexions restent à faire pour saisir les différentes facettes de la résilience et pour savoir comment assister la personne à se réapproprier sa vie, à rebondir suite à une adversité et à ressentir un mieux-être. Pour ceux et celles qui veulent approfondir ce thème, il y a eu lors de ce congrès le lancement du livre *Résilience-Ressemblances dans la diversité* sous la direction de Serban Ionescu, publié chez Odile Jacob en août 2016.