

10 juillet 2012, Bosnie-Herzégovine. Consolée par un passant, une femme musulmane pleure la mémoire d'un membre de sa famille assassiné lors du massacre de Srebrenica en 1995.



David Barthelemy/Corbis

L'empathie, source essentielle de résilience

Comment se reconstruire lorsque l'existence a été fracassée par un drame ? L'affection et l'empathie, le soutien de personnes bienveillantes sont une source majeure de résilience.

JACQUES LECOMTE

Docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, il est l'auteur notamment de *Guérir de son enfance*, Odile Jacob, 2004, et de *La Bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité*, Odile Jacob, 2012.

Deuil, maltraitance, abandon... Que ce soit durant l'enfance ou à l'âge adulte, les ressources provenant de l'entourage peuvent faciliter ce processus que l'on appelle la résilience.

Diverses études ont montré que le « soutien social » joue un rôle essentiel de « tampon », limitant l'impact de l'événement traumatisant sur la victime. Dans la recherche que j'ai menée il y a quelques années sur la résilience

des enfants maltraités, j'ai pu constater que l'attitude d'adultes la plus susceptible de faire émerger cette dynamique de vie était l'empathie et l'affection. L'un des témoignages les plus impressionnants que j'ai recueillis est celui de Marie-Raphaëlle qui a vécu un enfer inouï quand elle était petite. Son père alcoolique l'abusait sexuellement et la prostituait auprès de ses amis, sa mère prostituée l'humiliait en permanence ; Marie-Raphaëlle recevait sa nourriture

jetée par terre dans un fond de la pièce, son anniversaire n'a jamais été fêté...

Une personne a joué un rôle essentiel pour cette enfant : sa deuxième maîtresse d'école primaire. Elle ne lui a jamais fait de reproches concernant ses retards, ses endormissements en classe, ses vêtements sales. Elle lui a souvent répété qu'elle était intelligente, lui faisait faire des calculs pendant la récréation, la défendait quand les camarades de classe se moquaient d'elle. Elle l'a coiffée, lui a appris à se brosser les dents, à utiliser du savon, etc. « *En quelques mois, souligne Marie-Raphaëlle, elle a réussi à me redonner courage et espoir. Elle était si gentille avec moi.* »

Dans une étude auprès de jeunes adultes placés dans leur enfance, Marthe Coppel et Annick Camille Dumaret, respectivement psychiatre et psychologue, montrent le rôle positif que peuvent jouer les familles d'accueil lorsque les enfants qui y ont grandi ont le sentiment de faire partie de la famille. Un homme raconte : « *À l'arrivée, d'un seul coup, je me suis senti aimé. J'ai vécu comme un gosse normal. Il me manquait tout dans la vie, ils m'ont tout appris. (...) Quand je suis parti, la porte est restée ouverte.* » Inversement, les jeunes insatisfaits ont l'impression d'avoir été traités différemment des autres enfants.

En cas de deuil...

Ce besoin d'être soutenu est particulièrement fort chez ceux qui ont perdu un enfant, ou leur jeune époux ou épouse. Ces personnes se sentent souvent abandonnées de leurs proches.

Ce détachement, souvent bien réel, ne provient pas d'un désintérêt, mais de la difficulté à savoir que dire et faire face à la personne qui souffre. Par exemple, on n'ose plus inviter le couple d'amis endeuillés de peur de ne pas oser parler des enfants. Comme le font remarquer des parents : « *Nous aimerions que vous n'ayez pas de réserve à prononcer le nom de notre enfant mort, à nous parler de lui. Il a vécu, il*

est important encore pour nous ; nous avons besoin d'entendre son nom et de parler de lui ; alors, ne détournez pas la conversation. Cela nous serait doux, cela nous ferait sentir sa mystérieuse présence. »

Je me souviens d'un couple qui me racontait avec beaucoup d'émotion la satisfaction ressentie à la réaction d'amis de leur fils récemment décédé. Ceux-ci avaient l'habitude de fêter l'anniversaire du jeune homme dans sa famille. Après le décès, quelques semaines avant la date anniversaire de l'étudiant, ils ont téléphoné à ses parents pour leur demander s'ils seraient d'accord pour maintenir cette tradition malgré l'absence de leur ami.

Comment aider à se reconstruire ?

La résilience est désormais un phénomène très étudié chez les psychologues. Ils ont mis en évidence, notamment, le rôle des tuteurs de résilience, ces personnes grâce auxquelles la souffrance peut s'atténuer, l'enfant blessé peut se construire, l'adulte se reconstruire.

Deux leçons très concrètes, parmi d'autres, peuvent être tirées des connaissances actuelles sur la résilience. D'une part, il est temps de réviser une conception restrictive de l'accompagnement reposant sur la « bonne distance professionnelle », prônée dans l'univers de la thérapie et du travail social, dès la formation initiale. Car ce qui facilite la résilience est la bonne proximité humaine. Une certaine distance reste néanmoins utile, mais à condition d'être lucide sur sa finalité : elle sert essentiellement à protéger l'accompagnant, pour éviter qu'il soit envahi par la souffrance d'autrui, en particulier sur le plan émotionnel.

D'autre part, il faut se garder de vouloir trop aider. Chez les adultes, le soutien social le plus efficace se produit lorsqu'il peut donner lieu à la réciprocité. En effet, se trouver systématiquement dans la position de celui qui reçoit de l'aide peut menacer l'estime

Les attitudes facilitatrices de la résilience chez autrui

- Manifester de l'empathie et de l'affection.
- S'intéresser prioritairement aux côtés positifs de la personne.
- Rester modeste.
- Être patient et ne pas se décourager face aux échecs apparents.
- Laisser à la personne la liberté de parler ou de se taire.
- Respecter le parcours de résilience d'autrui.
- Faciliter l'estime de soi d'autrui.
- Faciliter l'altruisme chez autrui.
- Éviter les « gentilles » phrases qui font mal (« *Je me mets à ta (votre) place* » ; « *Tout ça, c'est du passé ; maintenant, il faut oublier* » ; « *Il faut pardonner* » ; « *Vous devriez suivre une thérapie* »). ● J.L.

de soi. Le principe du don/contre-don s'applique également à la résilience.

Prenons le cas des catastrophes naturelles ou technologiques. L'enquête menée par une équipe française ayant enquêté sur diverses inondations de grande ampleur en France a mis en évidence l'existence du « soutien social inverse », par lequel les victimes qui en aident d'autres en tirent une résilience accrue. « *La solidarité et la cohésion sociale permettraient ainsi un plus grand réconfort psychologique qu'une aide reçue passivement.* »

D'ailleurs, contrairement à une opinion commune, ce ne sont pas l'égoïsme et le « chacun pour soi » qui prédominent à la suite de ces drames, mais la solidarité et l'altruisme. Les victimes valides sont les premières à aider les autres, avant l'arrivée des secours. Et ceci contribue à leur résilience ! ●