



Le secret de la résilience

Texte du message présenté
le 3 février 2008

IL EST ÉCRIT

*L'homme ne vivra pas de pain
seulement,
mais de toute parole qui sort
de la bouche de Dieu.*

Matthieu 4:4

Avec

JOSÉ ÉLYSÉE

IL EST ÉCRIT

C.P. 99, succ. Rosemont
Montréal (Québec)
H1X 3B6

1-866-729-3515

Fax: 514-729-0033

courriel: ilestecrit@vl.videotron.ca

Site Web: www.ilestecrit.tv

Certains enfants issus d'environnements les plus durs grandissent dans la vie avec un sérieux handicap sur le plan émotionnel. Pour d'autres, issus du même environnement, ils grandissent heureux et en bonne santé. Certains enfants issus de foyers violents vont devoir lutter toute la vie pour pouvoir fonctionner à peu près normalement, tandis que d'autres enfants issus du même type de foyer vont s'intégrer parfaitement dans la vie.

Pourquoi cette faculté différente d'adaptation? La psychologie moderne commence à faire la lumière sur le secret de la résilience.

Pendant de nombreuses années, nous avons cru que seuls l'environnement et les facteurs génétiques déterminaient la réussite ou l'échec d'un individu dans la vie. La psychologie mettait l'accent essentiellement sur les causes de la déstructuration d'une personnalité et les projecteurs étaient braqués sur les dysfonctionnements.

Les chercheurs s'évertuaient à déterminer les facteurs de risque, ces conditions sociales qui mettent une catégorie de familles et leurs enfants en danger. Les médias faisaient la part belle aux causes premières des comportements asociaux : la pauvreté, la violence physique, la mauvaise qualité de l'éducation dans les quartiers dits chauds, bref, les explications ne manquaient pas pour tenter de comprendre le taux élevé de criminalité, l'usage de la drogue ou le taux élevé de divorces dans des milieux défavorisés.

Une psychologue américaine, Emmy E. Werner, a mené une étude pendant 30 ans sur 700 enfants nés en 1955 dans l'île de Kauaï dans l'Archipel d'Hawaï. Sur 200 de ces enfants considérés comme étant à risque élevé de troubles de

comportement, 70 ont évolué favorablement et sont devenus de jeunes adultes compétents et bien intégrés.

Ainsi 35 % de ces enfants considérés comme potentiellement voués à l'échec ont échappé à leur destin et n'ont pas connu d'échec dans la vie, comme cela aurait normalement dû être le cas. Ils ont grandi en bonne santé et sont devenus des adultes actifs dans la société.

Primo Lévy, à son retour de la déportation, s'interroge dans son livre intitulé « Si c'est un homme » sur les raisons qui poussent certains individus à développer une capacité de résistance exceptionnelle dans un milieu extrêmement défavorable. Martin Gray dans le ghetto de Varsovie, Anne Frank à Amsterdam.

Puisqu'un pourcentage significatif de personnes réussit à surmonter le stress de l'adversité, les chercheurs en sont venus à mettre en évidence, de préférence, les facteurs de protection qui permettent à des individus de rebondir. Ils ont découvert ce qui fait que des gens sont résilients.

Le mot résilience nous vient de la physique des matériaux pour exprimer la résistance aux chocs. En psychologie, le terme en est venu à désigner cette capacité de se reprendre, de rebondir, de surmonter les crises de l'existence et de vivre normalement.

C'est un vent nouveau qui souffle dans le domaine de la psychologie. Au lieu d'expliquer les comportements humains en termes de facteurs incontrôlés, on explore de préférence les nouvelles voies dans lesquelles les gens réussissent.

Nous aimerions tous être plus résilients, pouvoir rebondir lorsque nous sommes touchés par des traumatismes.

Mais qu'est-ce qui fait que certains individus à hauts risques surmontent l'adversité?

Le docteur Albert Bandura, de l'université de Stanford a identifié l'ingrédient principal de la résilience. Il l'appelle « efficacité personnelle », la croyance innée chez certains individus que l'action va produire des résultats.

Peut-être avons-nous le sentiment que Bandura en force une porte ouverte! Nous croyons tous que l'action produit des résultats. Eh bien, détrompez-vous. Les victimes ne fonctionnent pas selon ce schéma. Les personnes qui sont submergées par l'adversité, non plus. Les personnes qui n'arrivent pas à échapper à leur environnement négatif non plus.

Certains individus acquièrent la conviction que ce qu'ils font ne va pas vraiment changer les choses. Ils se sentent sans secours possible. Ils ne font que hurler avec les loups, captifs de leur propre schéma de pensée.

Ce dont ils n'ont pas conscience c'est que ce sont ces certitudes mêmes qui les enferment dans un environnement négatif, qui les retiennent dans des situations d'échec.

La propre efficacité est la conviction intime qui me pousse à croire que je peux changer les événements, c'est un présupposé qui produit en moi la conviction que je suis responsable de l'orientation de ma vie.

Comme le dit le docteur Bandoura, les individus ont la capacité d'influencer les circonstances pour que les choses se produisent.



Ces dernières années nous avons mis l'accent sur les effets néfastes du stress sur le système immunitaire. Nous savons que le stress peut détruire l'être humain physiquement. Mais les chercheurs découvrent également que le stress, lorsqu'il est doublé de la conviction qu'un problème peut être surmonté, va au contraire, fortifier le système immunitaire.



Même stress, mais des attitudes opposées, avec un impact physique totalement différent.

Mickaël Rotter a suivi le développement de 125 enfants de l'île de Wight issus de familles souffrant de troubles mentaux. Il a constaté que ces enfants s'étaient auto-protégés des effets de la maladie de leurs parents. Les enfants résilients prenaient des mesures positives pour faire face à des situations de stress. Ils agissaient, ils résistaient au comportement pathologique de leurs parents. Ils trouvaient des sources alternatives de développement chez les grands-parents ou d'autres modèles.

Ces enfants vulnérables échappaient aux conséquences d'un environnement difficile parce qu'ils croyaient que leurs choix de comportements pouvaient produire des conséquences.

Saviez-vous que c'est cette même capacité qui est mise en lumière dans le Nouveau Testament ? Le Christ et ses apôtres ont compris ce qu'était la résilience bien avant que les études de psychologie ne soient entreprises.

L'apôtre Paul dans son épître aux Philippiens fait cette déclaration qui s'inscrit dans le droit fil de la résilience : *« Je puis tout par celui qui me fortifie. »* (Philippiens 4 :13)

Exemple intéressant de la propre efficacité, de la confiance en soi. Paul ne croyait pas simplement que ses actions allaient produire des résultats positifs, il croyait qu'il était capable de tout, grâce à sa confiance profondément enracinée dans sa foi en Christ.

Christ lui donnait la capacité de réaliser toute chose. Le Christ le fortifiait pour qu'il puisse faire face aux situations de stress extrêmes tels que l'emprisonnement, les naufrages, la lapidation etc.

Dans le Nouveau Testament, c'est la foi qui nous aide à conserver cette croyance que notre action va produire des résultats positifs. Même dans les circonstances les pires. La foi est l'ingrédient clé de la résilience.

Écoutez la grande affirmation de Jésus concernant la foi tel que cela nous est rapporté dans Matthieu : *« Je vous le dis en vérité, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait; rien ne vous serait impossible. »* (Matthieu 17 :20,21)

La foi nous permet de déplacer des montagnes. Voilà la bonne nouvelle que le Christ nous apporte. Avec la foi, rien n'est impossible. La foi est un bouclier qui nous protège des traits enflammés de l'ennemi.

La foi nous permet de surmonter le monde. La foi en Dieu est le facteur protecteur ultime. C'est le chemin le plus sûr vers la résilience.

Margaret C. Wang, Geneva D. Haertel, and Herbert J. Walberg¹ citent les études de Rutter et Rolf sur ce sujet: « Parmi ces enfants, la plupart de ceux qui réussissent à l'âge adulte ont généralement des relations à long terme avec des adultes compétents, avec la foi religieuse, et ils se perçoivent comme compétents et ont une bonne perception de la valeur de soi ».

Ainsi, la croyance religieuse produit la stabilité et donne un sens à la vie de ces enfants, particulièrement dans les moments difficiles.



Une autre étude menée sur des adolescents à risque, des jeunes gens issus de milieux urbains ayant quitté l'école avant leurs examens et sans emploi, a fait ressortir que ceux qui fréquentaient l'église souffraient moins d'alcoolisme et de dépendance à la drogue. Par ailleurs, les résultats scolaires supérieurs allaient de pair avec un engagement actif dans une communauté religieuse. Ainsi, la foi permet aux enfants à risque de développer la résilience. Ils rebondissent, ils arrivent à surmonter l'adversité.

Un élément qui caractérise les enfants résilients est le fait qu'ils recherchent des modèles positifs, des sources alternatives de développement. La résilience exige un environnement qui encourage, un environnement qui soutient, un comportement qui récompense les compétences et la détermination.

¹ **Fostering Resilience: What Do We Know?**¹

Le docteur Albert Bandoura a recherché des familles qui pouvaient le mieux aider leurs enfants à surmonter les obstacles et à surmonter l'environnement défavorable. Il a constaté que les familles à succès entretenaient des liens avec les églises locales et avec d'autres organisations sociales qui donnaient à leurs enfants des modèles positifs.

C'étaient les parents, nous dit Bandoura, qui ne laissaient pas leur environnement négatif les submerger. Ils créaient des liens sociaux qui aidaient leurs enfants à lutter contre les dangers du monde. Oui, même les enfants issus de familles pauvres, violentes, voire même droguées.

Ces enfants ont trouvé quelqu'un qui croyait en eux et ils se sont accrochés à cela. Ils ont établi des liens de croissance avec de meilleurs modèles de fonctionnement. Ils ont réagi positivement aux attentes qui étaient mises en eux.



C'est exactement le schéma d'une communauté de foi. Voilà pourquoi le Christ a fondé son église. Elle peut devenir une mine d'or de la résilience.

Écoutez l'auteur de l'épître aux Hébreux décrire les relations au sein du corps du Christ, l'église, dans son épître aux Hébreux: *"...approchons-nous avec un cœur sincère, dans la plénitude de la foi, les cœurs purifiés d'une mauvaise conscience, et le corps lavé d'une eau pure... Veillons les uns sur les autres, pour nous exciter à la charité et aux bonnes œuvres. N'abandonnons pas notre assemblée, comme c'est la coutume de quelques-uns; mais exhortons-nous réciproquement,*

et cela d'autant plus que vous voyez s'approcher le jour. " (Hébreux 10 :22,24,25)

Se rapprocher de Dieu nous aide à nous rapprocher les uns des autres. L'assurance de la foi nous aide à redonner confiance aux autres. Savoir que nous pouvons tout en Christ nous aide à nous encourager mutuellement dans l'amour et nous excite à de bonnes oeuvres.

L'encouragement venu de Dieu nous permet d'encourager les autres. Ainsi, l'église crée un climat qui favorise la résilience chez les enfants dits à risque.

Le docteur Wendy Hate a mené une étude de quatre années auprès des enfants d'origine afro-américaine, isolés et souffrant de discrimination, à Salt Lake City dans l'Utah. Un seul groupe échappait au schéma : celui dans lequel les enfants fréquentaient une école du dimanche dans laquelle les enseignants développaient la foi chez les enfants.

Ces enfants ont développé un sens de l'appartenance et d'estime de soi remarquables, s'identifiant au message d'amour, d'égalité et d'espoir de l'évangile. Ils ont été capables de s'élever au-dessus de la haine et du mépris de certains pédagogues de la ville.

Le Dr Hate a démontré que l'expérience religieuse au sein d'une communauté de foi permettait à ces enfants d'être plus résilients.

Mme Howell, une femme de 73 ans, s'est souvenue avec clarté de quelque chose qui s'était produit alors qu'elle n'avait que sept ans. Dans sa ville natale ségrégationniste, elle partait à l'école, marchant seule sur un trottoir, tandis que les enfants blancs marchaient sur l'autre trottoir, allant dans la direction

opposée vers une école réservée aux Blancs.

Certains de ces enfants blancs l'insultaient en termes extrêmement durs. C'était particulièrement pénible pour une petite fille de sept ans de devoir supporter cela chaque jour.

Elle demanda à sa mère : « Pourquoi est-ce que ces gens-là nous haïssent tant? » La mère apprit à cette petite fille que Dieu ne faisait pas de distinction et qu'il était seul juge. Sa mère ajouta: « Nous ne pouvons conserver la haine au fond de nous-mêmes; lorsque nous haïssons, nous détruisons cette parcelle que Dieu a mise en chacun de nous lorsqu'il nous a créés. »

Mme Howell dit que cette vision l'a aidée à ne pas grandir comme une victime. Ceux qui la persécutaient étaient les victimes de la haine.

Les recherches ont également découvert que la résilience s'obtenait en croyant dans la personne, en lui proposant un idéal élevé mais aussi en lui donnant la possibilité de participer, de s'impliquer.

Lorsque des responsabilités sont confiées à des enfants dans leurs écoles, ils développent la résilience. N'est-il pas intéressant de remarquer que c'est justement ce qu'offre une communauté de foi?

Il existe une très belle image dans 1 Corinthiens chapitre 12, de ce qu'est l'église : un corps composé de différents membres ayant chacun un rôle à jouer.

Que serait le corps sans les yeux pour voir? Que serait le corps sans les pieds pour marcher ? Que serait le corps sans les oreilles



pour écouter?

De la même manière, chaque membre du corps du Christ possède un don spirituel, une contribution unique vitale pour le bon fonctionnement du corps entier.

Certains sont des enseignants, d'autres des prêtres ou des pasteurs, d'autres ont le don de l'hospitalité etc. Ainsi, chacun peut apporter sa participation.

Pour rebondir lorsque vous avez vécu une expérience pénible, impliquez-vous dans une congrégation locale.

Selon le Dr Hate, les enfants de Salt Lake City ne sont pas venus simplement s'asseoir sur un banc, ils se sont impliqués dans les histoires qui étaient racontées, dans les groupes de discussions, dans la musique etc.

La foi est le meilleur chemin vers l'efficacité personnelle, elle est l'un des fondements de la résilience.

Ainsi le texte de Jacques sur la foi prend un sens nouveau à travers le prisme de la résilience: *“Si un frère ou une sœur sont nus et manquent de la nourriture de chaque jour, et que l'un d'entre vous leur dise : Allez en paix, chauffez-vous et vous rassasiez! Et que vous ne leur donniez pas ce qui est nécessaire au corps, à quoi cela sert-il?”* (Jacques 2 : 15)

Les théologiens utilisent ce texte pour prouver que la foi sauve. Je crois que ces paroles ont une signification tout aussi profonde lorsque nous l'appliquons à l'aspect pratique de la vie, lorsqu'il s'agit de la résilience.

Jacques montre que la foi authentique n'est pas passive. Elle ne remplace pas l'action, elle inspire l'action, elle s'exprime

à travers l'action. C'est un élément fondamental de la résilience : croire que l'action produit le résultat. La personne qui prétend avoir la foi mais ne fait rien pour celui qui est dans le besoin est en train de dire : 'Je ne peux t'aider, ma contribution ne fera aucune différence dans ta vie.'

La vraie foi, insiste Jacques, est de croire que votre action peut changer la situation. Parce que Dieu est à l'œuvre en nous, il nous permet de tout faire par la foi.

Jacques prend pour exemple la foi d'Abraham. Le patriarche a répondu à l'appel de Dieu et il est parti à l'aventure. Sa foi fut comptée comme justice par Dieu, faisant de lui le père de tous les croyants.

Voici ce que Jacques dit dans sa lettre : « *Tu vois que la foi agissait avec ses œuvres, et que par les œuvres la foi fut rendue parfaite.* » (Jacques 2 :22)

La vie de foi et la vie active ne sont pas les deux extrémités d'un spectre. Elles fonctionnent de manière harmonieuse. Notre foi donne à nos actions un potentiel extraordinaire et ce sont ces actions qui dynamisent notre foi.

La foi qui s'exprime est une foi qui s'approfondit. Voilà le secret de la résilience.

Dieu peut vous fortifier de l'intérieur et vous donner la capacité de tout réaliser. Votre environnement peut avoir été défavorable. Vous êtes entourés d'obstacles, vous venez d'une famille dysfonctionnelle, vous avez des handicaps ou vous êtes dépendants, rappelez-vous que Dieu est plus grand que vos problèmes.

Les gens vous méprisent-ils? Dieu croit en vous. Avez-

vous la réputation d'un perdant ? Dieu a pour vous de plus grandes perspectives. Vous sentez-vous abandonné ? Dieu a tout donné pour vous réclamer comme son enfant.

N'est-il pas temps d'y répondre avec le peu de foi que nous avons? Dites à Dieu: « Me voici, je suis désireux d'agir, de prendre mes responsabilités, de faire de meilleurs choix parce que toi Seigneur, tu peux faire de grandes choses dans ma vie. » Dites-le lui maintenant même, tandis que nous prions.



Père Céleste, nous avons connu beaucoup de problèmes que nous n'avons pas pu surmonter. C'est difficile pour nous de venir à toi après tant d'échecs. Mais nous voulons te faire confiance. Nous te remercions pour le don de ton Fils Jésus. Merci de nous accepter de manière si gracieuse. Nous avons la certitude que de grandes choses se réaliseront dans notre vie grâce à ton aide. Nous te prions au nom de Jésus. Amen !