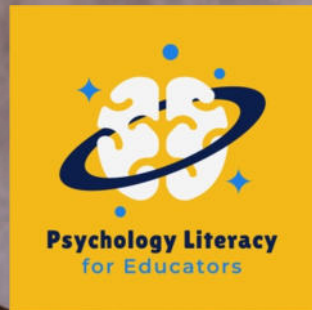




Co-funded by
the European Union



Résilience psychologique

Unité 5





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birlięi tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birlięi'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birlięi ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Résilience psychologique

Une catastrophe est définie comme une situation qui perturbe gravement le fonctionnement d'une communauté ou d'une société, entraîne des pertes humaines importantes, des blessures et des dommages économiques, environnementaux ou matériels, et à laquelle la communauté touchée ne peut faire face avec ses propres ressources. La résilience d'une communauté face aux catastrophes peut être considérée comme sa capacité à minimiser les effets de tels événements et à revenir rapidement à une vie normale. L'augmentation du nombre et de la gravité des catastrophes naturelles ces dernières années a encore mis en évidence l'importance des efforts visant à renforcer la résilience face aux catastrophes. La résilience face aux catastrophes repose sur des stratégies qui permettent aux individus et aux communautés de se préparer aux catastrophes naturelles ou d'origine humaine, de prendre des mesures efficaces en temps de crise et d'accélérer le processus de rétablissement par la suite. Être résilient face aux catastrophes est la clé d'une vie plus sûre.

La résilience est un trait de personnalité qui désigne la capacité d'un individu à s'adapter à des conditions stressantes et difficiles. Elle se développe dès le plus jeune âge et, bien qu'elle puisse évoluer au fil du temps en fonction de certains facteurs, elle présente généralement une structure stable. La résilience psychologique est liée à la capacité d'une personne à préserver sa santé et ses capacités fonctionnelles en situation de pression. Les personnes résilientes adoptent une attitude active face aux événements de leur vie, interagissent avec leur environnement et croient pouvoir contrôler ou influencer les situations auxquelles elles sont confrontées. Elles ont également tendance à considérer les incertitudes et les difficultés non pas comme des menaces, mais comme des opportunités de croissance et d'apprentissage.



Des événements inattendus tels que des catastrophes, des pertes et des accidents peuvent affecter le fonctionnement psychologique des individus. Cet impact est aussi unique à chaque individu que sa spiritualité. Les répercussions psychologiques varient en fonction de la nature de l'événement vécu ainsi que de l'histoire et de l'expérience de l'individu. Ces différences individuelles dans les réactions aux événements sont associées à la résilience psychologique de l'individu. Si une personne est capable de fonctionner malgré son expérience et son impact, et peut obtenir des résultats positifs malgré ses émotions et son impact, cela est associé à sa résilience psychologique.

La résilience psychologique est définie comme « un processus psychosocial dynamique par lequel les individus exposés à une adversité persistante ou à des événements potentiellement traumatisants parviennent à un ajustement psychologique positif au fil du temps » (Graber et al., 2015 : 5-6). Sisto et al. (2019 : 1) définissent la résilience psychologique comme la capacité à maintenir son orientation vers des objectifs existentiels. La résilience psychologique peut également être décrite comme un ensemble de traits de personnalité qui favorisent le fonctionnement face à des expériences de vie difficiles. On considère que cet ensemble de comportements comprend des caractéristiques et des croyances telles que la capacité à exercer un contrôle sur les événements vécus, la croyance en la possibilité de changement, le respect des pratiques et routines quotidiennes, l'enthousiasme face au développement et l'ouverture à la croissance.

Compte tenu de ces caractéristiques de la résilience psychologique, on estime que les individus résilients renforcent leur résilience psychologique en adoptant des approches telles que l'engagement/le dévouement, le contrôle et le défi.





1. Engagement : Les personnes résilientes croient que leur vie a un sens et participent activement aux processus dans lesquels elles sont impliquées. Elles ressentent un engagement profond envers des domaines de la vie tels que le travail, la famille et l'environnement social (Maddi, 2006). Ce sentiment d'engagement permet à l'individu de continuer à se battre plutôt que de battre en retraite lorsqu'il est confronté à des situations stressantes.

2. Maîtrise : Les personnes dotées d'une grande résilience psychologique estiment que, bien qu'elles ne puissent pas déterminer entièrement les événements de leur vie, elles peuvent les contrôler dans une certaine mesure (Kobasa, 1979). Cette perception de maîtrise empêche l'individu de se sentir impuissant et l'encourage à rechercher activement des solutions face aux difficultés. Des recherches montrent que les personnes ayant un fort sentiment de maîtrise gèrent mieux le stress et ressentent moins de détresse psychologique (Bartone, 1999).

3. Défi : Les personnes résilientes ont tendance à considérer l'incertitude et le changement comme des opportunités de croissance personnelle plutôt que comme des menaces (Bartone et al., 2008). Les défis font partie du processus de croissance et d'apprentissage pour ces personnes. Cette perspective permet à l'individu de gérer les situations stressantes de manière plus flexible et adaptative.

Ces trois composantes constituent les pierres angulaires de la résilience psychologique et aident les individus à s'adapter à des circonstances de vie difficiles. Des études ont montré que le développement de ces caractéristiques favorise le bien-être psychologique en améliorant les capacités d'adaptation au stress (Maddi, 2002 ; Bartone, 1999).