

# Résilience

Le concept de **résilience** a évolué considérablement au fil des années, allant du résultat d'un choc sur un objet, à la description des capacités d'un écosystème qui subit des bouleversements, en passant par la qualification d'un individu face à des traumatismes.

La résilience est donc un concept multiforme qui a tendance à être défini et mobilisé différemment d'une discipline à l'autre. Sa définition ne fait pas l'unanimité, on parle plutôt de différentes perspectives.

La [résilience individuelle](#), la [résilience organisationnelle](#) ou la [résilience d'une communauté territoriale](#) sont forcément influencées par des facteurs différents et requièrent des habiletés ou des mécanismes particuliers pour mieux s'adapter malgré les circonstances, les défis ou les menaces.

Les différents penseurs abordent la résilience sous trois angles :

- **Une capacité** : d'un individu, d'une matière ou d'un groupe ;
- **Un processus** : de l'état de choc jusqu'au retour à la vie normale ;
- **Un résultat** : ce qui nous permet de nous rebâtir à la suite d'une crise.

Peu importe les perspectives, elles se rejoignent un peu toutes en traduisant un **processus dynamique et complexe**. Niska et Accolades abordent la résilience comme un phénomène vivant, comme une notion qui renvoie à

« La capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles et de traumatismes parfois sévères. » - Manciaux, Vanistendael, Lecompte et Cyrulnik

## Les capacités liées à la résilience

Il est essentiel pour les individus, les organisations et les communautés territoriales de développer leurs **capacités de résilience** afin d'être en mesure de cultiver l'espoir et d'effectuer les transformations qui s'imposent pour ressortir plus forts des événements.

Les capacités liées à la résilience permettent d'augmenter l'aisance face aux changements rapides afin de mieux accepter le chaos et d'en faire un levier d'évolution. Les capacités de résilience peuvent être divisées en quatre idées principales:

1. La capacité d'**absorption**
2. La capacité de **renouvellement**
3. La capacité d'**appropriation**
4. La capacité d'**anticipation**

### Capacité d'absorption

La **capacité d'absorption** se traduit comme l'aptitude à mettre en place des moyens et des

ressources pour faire face aux chocs et aux obstacles divers. Elle se caractérise surtout par une volonté résolue de continuer.

Le choc est le point de départ. L'événement qui bouleverse le quotidien. La capacité d'absorption est la première bouée. Elle fait référence à la résistance au choc.

*Quels sont nos réactions, nos émotions, nos ressentis ?*

*Quels sont nos premiers réflexes ?*

*Comment vivons-nous les changements ?*

La capacité d'absorption se résume à la robustesse à pouvoir recevoir et amortir le choc pour minimiser les répercussions négatives. C'est la capacité à prendre volontairement des mesures pour faire face au stress généré par un obstacle et ne pas se laisser abattre. Se connaître et reconnaître nos mécanismes de défense sont les prémices pour accroître notre capacité à rebondir. La base à partir de laquelle se questionner à nouveau.

*De quoi avons-nous besoin pour mieux vivre les changements ?*

*Quelles sont les ressources sur lesquelles nous pouvons nous appuyer ?*

*Que sommes-nous prêt-es à accepter ?*

*Quelles sont nos limites tolérables ?*

## **Capacité de renouvellement**

À la suite du choc, il faut se relever, sortir du brouillard, imaginer et ouvrir les possibles pour se sortir de la crise. Ainsi, la **capacité de renouvellement** entre en jeu. Celle qui amène à faire les choses différemment, à sortir des sentiers battus pour poursuivre son chemin.

*Comment activons-nous nos capacités créatrices ?*

*Comment accueillions-nous les idées nouvelles ?*

*Savons-nous imaginer de nouvelles solutions à nos impasses ?*

La capacité à se renouveler se manifeste par l'aptitude à activer les esprits créatifs pour transformer les épreuves en potentialités. À cette étape, c'est la débrouillardise, l'ingéniosité, les essais et erreurs. On repense nos façons de faire et on en cherche de nouvelles. On ose, on improvise et on se fait confiance, jusqu'au moment « Eureka! » où la bonne solution émerge du lot.

*Quelles sont nos sources d'inspiration ?*

*Qu'est-ce qui est mis en place pour travailler notre créativité ?*

*Comment mobilisons-nous les énergies disponibles ?*

*Quelle place fait-on à l'idéation ? ... à l'expérimentation ?*

## **Capacité d'appropriation**

Tôt ou tard vient le moment de prendre du recul face aux événements, se distancier de ce que l'on

vit. Il s'agit d'un temps d'arrêt qui permet de se déposer, de réaliser et de reconnaître le chemin parcouru, et de tirer des leçons.

*Qu'est-ce qui s'est passé ?*

*Qu'est-ce qui a changé, exactement ?*

*Comment avons-nous vécu la transformation ?*

*Que retenons-nous de ce qui s'est passé ? ... de cette expérience ?*

La **capacité d'appropriation** est la faculté à canaliser les expériences en apprentissage, c'est-à-dire de prendre conscience de ce qui s'est passé pour mieux préparer l'avenir. Regarder derrière pour conscientiser les perturbations subies et les transformations opérées, afin de consolider les acquis positifs et améliorer nos systèmes.

*Quelle place fait-on aux apprentissages ?*

*Quel espace avons-nous pour ces temps d'arrêt ?*

*Quelles pratiques nous permettent de prendre de la distance et de tirer des leçons dans notre quotidien ?*

## **Capacité d'anticipation**

Enfin, sans égard au choc, il s'agit d'améliorer continuellement notre habileté à se préparer et à aller au-devant des éventuels bouleversements. Apprendre à appréhender les changements comme une pratique courante. Cela demande de porter un regard pragmatique sur nos forces et sur nos vulnérabilités, d'être à l'affût de ce qui se passe dans l'écosystème et de se réajuster pour s'adapter.

*Quels sont nos atouts, nos ressources, nos caractéristiques distinctives ?*

*Quels espaces de dialogue avons-nous pour reconnaître nos vulnérabilités ?*

*Quels signaux forts et faibles percevons-nous de notre environnement ?*

La **capacité d'anticipation** renvoie à notre connaissance de nous-mêmes et de notre environnement, personnellement et professionnellement, comme individu ou comme groupe, en tant qu'organisation ou encore en tant que communauté. Elle fait aussi appel à ce que l'on peut mettre en place pour que ces connaissances nous aident à être plus fort et résilient.

*Sur quelles forces intrinsèques pouvons-nous nous appuyer pour renforcer notre résilience ?*

*Quelles sont nos zones de vulnérabilité ?*

*Comment les atténuer ?*

*Que faisons-nous pour valoriser les signaux de notre environnement et les saisir comme des opportunités de changer ?*

## **Pour aller plus loin**

[Niska](#) a réalisé un recueil servant à la fois de base théorique et de guide d'intervention pour les

participant-es acteurs/trices (les « éveilleurs »).

[Ici la version abrégée contenant le contenu théorique.](#) La version guide d'intervention est disponible sur demande.

<http://wiki.niskacolades.org/R%C3%A9silience>