

## Deuil et résilience Différences et articulation

Michel Hanus, M.D., Ph. D.

Volume 22, numéro 1-2, automne–printemps 2009–2010

Résilience et deuil

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/045022ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/045022ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Université du Québec à Montréal

ISSN

1180-3479 (imprimé)

1916-0976 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Hanus, M. (2009). Deuil et résilience : différences et articulation. *Frontières*, 22(1-2), 19–21. <https://doi.org/10.7202/045022ar>

Résumé de l'article

Le concept de résilience est défini comme la capacité d'une personne de faire surgir de soi des ressources latentes insoupçonnées. De son côté, le deuil comporte des étapes bien identifiées mais aussi des processus d'identification moins connus. Le deuil et la résilience ont des points communs, particulièrement une origine traumatique. Également, ils ont en commun leur temporalité. Aussi le deuil et la résilience ont encore en commun le combat des émotions, des sentiments. Toutefois, il existe des différences entre le deuil et la résilience. Par exemple, le traumatisme qui les fait sourdre n'est pas de même nature. De plus, les temps de la résilience entretiennent des affinités avec ceux du deuil mais restent marqués par de grandes différences. Résilience et deuil nous apparaissent comme des processus au long cours, en grande partie inconscients, qui présentent des analogies qui ne sont pas des similitudes. C'est dans le vécu des sentiments que se situe la plus grande différence entre le deuil et la résilience. Enfin, les ressemblances et les différences ont tissé des analogies entre la résilience et le deuil qui peuvent s'appuyer l'une sur l'autre de diverses manières.

## Résumé

Le concept de résilience est défini comme la capacité d'une personne de faire surgir de soi des ressources latentes insoupçonnées. De son côté, le deuil comporte des étapes bien identifiées mais aussi des processus d'identification moins connus. Le deuil et la résilience ont des points communs, particulièrement une origine traumatique. Également, ils ont en commun leur temporalité. Aussi le deuil et la résilience ont encore en commun le combat des émotions, des sentiments. Toutefois, il existe des différences entre le deuil et la résilience. Par exemple, le traumatisme qui les fait sourdre n'est pas de même nature. De plus, les temps de la résilience entretiennent des affinités avec ceux du deuil mais restent marqués par de grandes différences. Résilience et deuil nous apparaissent comme des processus au long cours, en grande partie inconscients, qui présentent des analogies qui ne sont pas des similitudes. C'est dans le vécu des sentiments que se situe la plus grande différence entre le deuil et la résilience. Enfin, les ressemblances et les différences ont tissé des analogies entre la résilience et le deuil qui peuvent s'appuyer l'une sur l'autre de diverses manières.

Mots clés : *deuil – résilience – inconscient – émotions.*

## Abstract

The concept of resilience is defined as a person's ability to bring out unsuspected latent resources. Grief, for its part, is comprised of clearly identified steps but also of lesser known identification processes. Grief and resilience both have in common a particularly traumatic origin. They also share their temporality. Furthermore, grief and resilience share an ongoing battle of conflicting emotions and feelings. However, there are notable differences between grief and resilience. For example, the trauma from which they spring is of a different nature. Moreover, times of resilience maintain an affinity with those of grief, but are still marked by considerable differences. Resilience and mourning both appear to us as long-term processes, largely unconscious, that present analogies that aren't similarities. It's in the feelings experienced that the biggest difference between grief and resilience lies. Finally, similarities and differences have forged analogies between resilience and grief that can build upon each other in various ways.

Keywords : *grief – resilience – mourning – unconscious mind – feelings.*

# DEUIL ET RÉSILIENCE

## Différences et articulation

Docteur Michel Hanus, M.D., Ph. D.,  
Fédération européenne Vivre son deuil.

### LA RÉSILIENCE

La résilience est un concept et une réalité connus depuis longtemps dans les pays anglo-saxons et au Québec. À titre d'exemple : un pédopsychiatre londonien, Michaël Rutter, a fait paraître en 1985 un article sur ce sujet. Ils sont d'apparition plus récente en France où ils ont connu un développement fulgurant durant ces quelques dernières années accompagné d'un grand nombre de publications. Le point de départ en est la parution du livre de Boris Cyrulnik en 1999 (*Un merveilleux malheur*) qui eut un tel succès qu'il fut suivi, deux ans plus tard, d'un second ouvrage (*Les vilains petits canards*). Le premier, comme je l'ai expliqué dans mon propre travail, sensibilise à l'existence et à l'importance de la résilience à partir d'une revue de la littérature spécialisée, le second cherche à ouvrir des voies de compréhension. Stéphane Vanistandaël avait déjà publié un article sur ce thème en 1996. La lecture de ces auteurs et de bien d'autres (Fischer, Fonagy, Guédény, Manciaux, etc.), aussi passionnante soit-elle, oblige à se rendre compte que la définition n'en est pas aisée. Voici celle que donne Rutter dans son article de 1985 :

La résilience se définit par un type d'activité qui met en place dans l'esprit un but et une sorte de stratégie pour réaliser l'objectif choisi, les deux paraissant comporter plusieurs éléments connectés : une estime de

soi et une confiance en soi suffisantes, la croyance en son efficacité personnelle et la disposition d'un répertoire de solutions. Elle est très nettement influencée par deux facteurs de protection : des relations affectives sécurisantes et stables et des expériences de succès et de réussite.

Ce qui n'apparaît pas dans cette définition, c'est le traumatisme qui est présent tout au long de l'article où l'auteur ne nous parle que d'enfants violentés. Certes la résilience est une forme d'opérabilité réussie. Elle est beaucoup plus que cela et Cyrulnik le montre bien.

La résilience est le fait d'enfants, d'adolescents, de jeunes et aussi de moins jeunes, qui ont été soumis à un traumatisme d'un tel poids qu'il aurait pu les rendre malades physiquement et/ou psychiquement, qui aurait pu les faire mourir ou les rendre fous. Ce traumatisme, ils l'ont surmonté, du moins en apparence. Et voilà que, à l'occasion d'un autre traumatisme habituellement moins important, non seulement ils ne s'effondrent pas mais font preuve d'une réussite personnelle et sociale inattendue et brillante. C'est en ce sens que Cyrulnik la trouve « merveilleuse ». Elle surprend : ces personnes qui portent des blessures se montrent encore capables de belles réussites. Mais à côté de cette résilience merveilleuse et rare qui est le fait de quelques-uns – un grand nombre de traumatisés n'y accèdent pas ! – existe aussi une résilience plus simple et plus répandue, celle dont parle Rutter : la possibilité de réussir. Ce qui leur est commun à toutes deux est cette capacité de faire surgir de soi des ressources latentes insoupçonnées.

Le traumatisme premier, le plus grave, le second éventuellement aussi, laissent des traces, des blessures. Elles n'ont pas disparu derrière le triomphe de la résilience. Elles peuvent être méconnues, masquées même de celui qui les porte, elles n'en existent pas moins. Tout paraît pour le mieux mais à quel prix ? Cette résilience splendide qui impressionne va-t-elle durer ? Ces blessures vont-elles se rouvrir et suppurer ? Même cette grande résilience de triomphe social n'est pas assurée de sa durée. Nous en avons de nombreux exemples ; je pense à la fin de vie de Maria Callas, à celle de Primo Levi, celle de Bruno Bettelheim. La résilience a un prix : elle émerveille mais elle peut inquiéter.

Elle a également des conditions de survéance, souvent à l'occasion du second traumatisme, dont une des plus importantes est ce que Cyrulnik appelle « le tuteur de résilience » et que, pour ma part, je vois simplement comme « la rencontre ». L'enfant malmené, futur résilient, est un jour en contact avec un plus grand, d'ordinaire un adulte, qui comprend sa souffrance cachée, lui montre qu'il la comprend et qu'il la respecte sans indiscretion et qui l'aide essentiellement en lui montrant et en lui disant combien il a confiance en lui, en ses capacités, en son avenir. Cette personne ou rencontre ouvre une fenêtre dans le mur de désespoir : tous les adultes ne sont pas mauvais, le monde n'est pas complètement pourri. L'enfant maltraité peut retenir l'attention et être apprécié.

## ET MAINTENANT LE DEUIL

Le deuil aussi est un traumatisme, un des plus grands dans le parcours de nos vies habituelles ; personne ne saurait y échapper. Mais son poids est variable. De toute façon, il est douloureux dans la mesure même du lien qui unissait, unit encore et unira toujours celui qui est mort et celui qui le pleure. Notons en passant que le deuil n'est pas provoqué que par la mort même si elle en est le paradigme du fait de son irrévocabilité. Il est la conséquence d'une perte importante ressentie comme irréversible. Ce « poids » du deuil dépend avant tout de la nature de la relation préexistante et des fonctions qu'assurait celui qui est perdu. Il dépend aussi de la force ou de la fragilité relatives de la personne en deuil, de sa fragilité habituelle sur le plan physique (maladie, infirmité, handicap, etc.), psychologique (anxiété, dépression, troubles psychopathologiques, maladie mentale), sociale (chômage, désinsertion, émigration, marginalisation, délinquance) mais aussi de sa fragilité passagère au moment de ce grand traumatisme. Dans une vie, il est rare de ne connaître qu'un seul deuil : d'ordinaire, les pertes se succèdent et s'accumulent.

Lorsque le deuil est correctement surmonté, il renforce le goût de la vie que cette perte a mis en question et donne le sentiment d'avoir des forces pour faire face aux épreuves inévitables. Mais il existe des deuils bien difficiles comme la perte ou la mort d'un enfant, les accidents, les suicides, les morts avant et autour de la naissance et d'autres ; certains peuvent se compliquer ou devenir même pathologiques.

Les étapes du deuil sont maintenant bien connues : le choc du début, la grande période dépressive et le rétablissement. Mais ces étapes ne font référence qu'aux comportements vécus par l'endeuillé et observables par son entourage. Le vécu intérieur du deuil, ce qui, depuis Freud, est appelé « le travail de deuil » se rit bien des étapes. Il est en grande partie inconscient et suit son propre cours à son gré. Certes il faut bien qu'il existe déjà un certain degré d'acceptation de la réalité de la perte et de l'état misérable dans lequel elle nous met pour que le travail d'intériorisation et de remémoration se mettent en route.

Les processus d'identification dans le deuil sont moins connus mais n'en existent pas moins dans le plus grand nombre des deuils. Identification positive, lorsque des capacités physiques, morales, spirituelles, sociales du défunt se retrouvent renforcées chez son descendant endeuillé. Identification négative, quand ce dernier reprend des symptômes de la maladie qui a emporté son aîné. Habituellement, ces identifications de deuil sont les deux, positives et négatives, tout comme chaque relation humaine est ambivalente mais une tendance l'emporte sur l'autre. Elles sont un mode de transmission entre les générations d'une importance comparable, même si elle est méconnue, à celle des facteurs génétiques et des acquis de l'éducation.

De même, il est exceptionnel qu'un deuil soit exempt de sentiments de culpabilité. Les uns sont conscients et en relation avec la réalité lorsque la personne en deuil se fait des reproches vis-à-vis de son défunt. Ceci n'est pas toujours le cas. Mais des sentiments inconscients de culpabilité n'en existent pas moins en raison justement de l'ambivalence qui s'accompagne par moments de souhaits hostiles que maintenant l'endeuillé se reproche comme s'ils avaient pu contribuer, voire provoquer le décès.

## LE DEUIL ET LA RÉSILIENCE

À les regarder d'un peu plus près, ils ont des points communs. Ils partagent, en premier lieu, une origine traumatique. Pas de perte pas de deuil ; pas de maltraitance (pour prendre cet exemple) pas de résilience. Nous savons depuis Freud sur le plan psychologique et depuis Seyle sur

le plan physique, que le traumatisme ne réside pas d'abord dans la force sinon la durée de l'agent traumatisant mais dans les possibilités de réactions du traumatisé. Est traumatique un excès d'excitation qui ne peut ni être exprimé à l'extérieur dans des actes ou des paroles ni relié à l'intérieur de son propre fonctionnement psychique à des expériences antérieures auxquels il pourrait être rattaché et prendre sens, au moins en partie.

Ils ont également en commun leur temporalité. Le deuil prend du temps, prend son temps. Et ce temps ne se situe pas que dans les mois et les années qui suivent une perte importante. C'est un processus psychique, une capacité, une habileté du moi qui prend origine dans la toute première enfance lors de la rencontre des premières frustrations liées aux absences de la mère. Il se développe ou s'atrophie au cours de l'existence au contact des différentes pertes qui émaillent toute la vie, selon qu'il est possible d'en tirer profit ou, au contraire, d'y laisser des plumes. Il nous aide aussi, lorsqu'il a pu se conforter, à aborder la vieillesse et la mort. La résilience prend aussi beaucoup de temps à se mettre en place. C'est aussi un processus au long cours qui est assez proche de l'aptitude au deuil et à la perte (le deuil narcissique). Elle aussi prend sa source dans les relations premières avec les figures parentales qui doivent, un temps au moins, être suffisamment bonnes (Winnicott) pour permettre le fondement de ressources ultérieures. Le traumatisme vient après. Lorsqu'il survient au sein de la famille et qu'il dure (carences, maltraitances), le poids s'en aggrave. C'est dans ces temps de souffrance que la résilience commence à prendre racine. Les rêveries y sont d'un grand secours. Comme l'auto-érotisme, elles sont une forme de guérison de soi-même. L'enfant dévalorisé, avili par ses proches, battu, violé ne rêve pas que de grandeur. Plus grand, il s'en sortira ; peut-être voudra-t-il se venger. Il fantasme sa mort qui, croit-il, attristerait ses parents. Il les imagine surtout changés, devenus enfin de bons parents.

Cette souffrance des enfants – le sait-on assez ? – entraîne chez eux de très profonds sentiments de culpabilité qui peuvent être une des bases, une des racines, de leur éventuelle résilience. Dans leur fonctionnement psychique d'enfants, encore ancré dans la toute-puissance, ils s'imaginent coupables. Pour eux, c'est de leur faute si leurs parents, frères ou soeurs les maltraitent. Ils n'ont pas fait ce qu'il faut, ils ne sont comme il faut ; ils se sentent de mauvais enfants. Ils ont du mal à croire, même s'ils le sentent dans leur corps, dans leur cœur, que leurs parents puissent ne pas les aimer et leur faire du mal. S'ils

ne sont pas reconnus, ces sentiments de culpabilité durent et dureront longtemps dans l'avenir, peut-être toute la vie. Le fait de voir leur souffrance reconnue (« la rencontre ») les aide mais ne les empêche pas de se malmenier de diverses manières afin de tenter d'apaiser cette culpabilité qui les ronge mais qui peut aussi les amener vers la résilience. Cette réussite et cette brillance sociale apaisent ce sentiment de ne pas avoir de valeur et colmate, en partie, cette tendance à se meurtrir.

La résilience et le deuil ont encore en commun le combat des émotions, des sentiments. Cette lutte est d'abord de construire des digues afin de ne pas être submergé par leur violence sauvage que les uns et les autres sentent pouvoir les engloutir. Ces moyens de défense sont à la fois de l'ordre de l'anesthésie (d'où l'intérêt des toxiques) et du refoulement des représentations qui peuvent les faire resurgir. Ainsi se construit une armure psychique : si elle protège, dans le même temps elle entrave, elle emprisonne.

### LES DIFFÉRENCES ENTRE LA RÉSILIENCE ET LE DEUIL

Si leur origine, pour l'une comme pour l'autre, est traumatique, le traumatisme qui les fait sourdre n'est pas de même nature. Certes le deuil est l'une des plus grandes épreuves de l'existence et il nous meurtrit. Mais qu'on le veuille ou non, qu'on l'accepte ou non, il est dans l'ordre des choses puisqu'il est le fruit de l'attachement. On peut s'élever dans le détachement lorsqu'on avance en âge, mais peut-on vivre sans attachement ? Si la mère (et le père) n'est pas attaché à son petit peut-il survivre ? La résilience dit que oui s'il rencontre un autre lien.

Le traumatisme à la base de la résilience peut être contre nature si l'on qualifie ainsi l'agressivité et/ou la carence parentales. Il n'est pas dans l'ordre des choses en ce sens qu'il n'est heureusement pas le lot de chacun. C'est une situation traumatique qui sort de l'ordinaire, extra-ordinaire, comme pourra l'être la résilience qui surviendra éventuellement par la suite. Elle imprime, dans le cœur de l'enfant, de l'adolescent, un sentiment d'injustice qui n'est pas près de s'éteindre. Tantôt il le laissera dans des sentiments d'abandon, de rancœur et d'impuissance ; tantôt il le poussera à vouloir refaire le monde, le changer. La résilience est en route. La maltraitance familiale psychologique, physique, sexuelle est la plus exemplaire ; les traumatismes issus des conflits sociaux (misère, guerre, génocide, délinquance, etc.) peuvent être mieux supportés par les enfants lorsqu'ils sont affectivement protégés par leur famille.

Le temps, les temps de la résilience entretiennent des affinités avec ceux du deuil mais restent marqués par de grandes différences. La résilience se construit tout au long de longues zones de silence où l'enfant essaie d'abord de comprendre ce qui lui arrive. L'anesthésie sa douleur intérieure, parfois aussi, en partie, sa douleur physique, qui le laisserait encore plus désarmé devant l'adversité. Il lui faut ensuite dépasser son sentiment de culpabilité car il pense d'abord, se croyant au centre du monde, qu'il est responsable de ce qui lui arrive sans désinvestir complètement son entourage familial. Alors arrivent, s'ils le peuvent, les temps des rêveries où il peut s'échapper du présent, imaginer un avenir meilleur et éventuellement sa revanche sinon son triomphe sur l'adversité. Après des années de souffrance muette et au contact d'un second traumatisme et de « la rencontre », la résilience prendra son essor même si elle ne pourra se manifester que par la suite.

Le deuil, à qui il faut aussi du temps, peut paraître en comparaison plus rapide. Même s'il dure quelques années à la suite d'une mort inhabituelle, il témoigne d'un processus en évolution qui ne dure qu'un temps. Il ne va pas vers sa révélation, sauf s'il a été occulté, mais vers sa résolution. Il semble bien terminé mais, nous le verrons, le processus qui le sous-tend ne s'éteint pas pour autant.

Résilience et deuil nous sont apparus comme des processus au long cours en grande partie inconscients, ce qui crée entre eux des analogies qui ne sont pas des similitudes. Leur fondement sur les relations de la prime enfance et leur confrontation au manque, conséquence inévitable et fondatrice de leurs limites, les rapprochent. L'enfant apprend à composer avec l'absence, le manque et la perte, il acquiert « l'aptitude au deuil », mais comment peut-il composer lorsqu'il éprouve qu'il s'agit de sa survie physique et psychique ? Le processus secret de la résilience est l'accumulation de la formidable énergie des sentiments de souffrance et de haine qui ne peuvent qu'être écartés, sans disparaître de la psyché pour autant, pour tenter de survivre.

C'est dans le vécu des sentiments que se situe la plus grande différence entre la résilience et le deuil. Certes il existe des deuils différés, inhibés dont la souffrance anesthésiée sur le plan affectif se déplace vers le corps et le comportement. Mais le deuil est, par nature, une souffrance, une douleur souvent déchirante du cœur et du corps et elles sont tellement présentes qu'elles envahissent toute la vie de celle, celui qui les éprouvent. Différé, inhibé le deuil se complique. L'enfant, le jeune et

moins jeune traumatisé, l'enfant futur résilient n'a pas d'autre issue pour survivre que de mettre de côté sa souffrance et les fortes émotions qui s'y rattachent car il doit trouver des solutions opératoires dans son comportement qui sont plus souvent du retrait et de la passivité. Il aimerait pouvoir rester dans l'ombre pour recevoir moins de coups. Avec le temps, la force de ces émotions s'accroît et menace d'exploser, de submerger et d'engloutir. L'énergie du contre-investissement ne peut que s'accroître d'autant pour leur faire barrage. Mais la blessure intérieure demeure. Ce sont ces forces émotionnelles longtemps contenues, contraintes qui donneront l'énergie considérable nécessaire à la réalisation de quelque scénario imaginé dans les rêveries. A la suite d'un autre traumatisme et grâce à la rencontre, la résilience peut éclore.

### LEUR ARTICULATION

Ressemblances et différences ont tissé des analogies entre la résilience et le deuil qui peuvent s'appuyer l'une sur l'autre de diverses manières. Déjà ils ont source commune dans les premiers attachements et la mise en fonctionnement de l'aptitude à la perte et au deuil. Leur destin ensuite se sépare du fait des souffrances inhabituelles du futur résilient. La survenue d'un deuil, la mort éventuellement du maltraitant, va permettre à la résilience, mûrie en secret, de se manifester. À l'inverse, la perte d'un protecteur peut être source d'effondrement, l'« anti-résilience ».

Le deuil tire profit des capacités de résilience et il est à sa portée d'en faire naître ou, du moins, de les accroître. Confronté à des sévices ou des traumatismes qu'il ne comprend pas plus qu'il ne peut les accepter même s'il doit s'y soumettre, la douleur du deuil lui paraît bien naturelle. Habitué à souffrir, il est déjà plus armé pour vivre le deuil.

Certes vivre un deuil important épuise et donne longtemps l'impression d'avoir perdu toutes ses forces. Mais lorsqu'il arrive près de sa terminaison, la personne qui le vit, qui l'a vécu se sent plus forte d'avoir réussi à surmonter cette épreuve et d'en avoir tiré profit. La perte est irréparable mais le sens de la vie a changé. Le retour vers la vie s'accompagne d'énergies retrouvées, souvent amplifiées.

L'épreuve des deuils ouvre, le plus souvent, la porte à ces capacités de résilience, résilience habituelle, ordinaire en quelque sorte tirant du plus profond de nous des ressources que nous ne connaissions pas jusqu'alors. Il n'en est malheureusement pas toujours ainsi. Le deuil peut être la circonstance douloureuse certes mais compréhensible qui fertilise le terreau de la résilience pour la conduire à l'éclosion.