

## **DE LA RESILIENCE A L'EPANOUISSEMENT : parcours de vie après une enfance marquée par les abus sexuels**

Depuis plusieurs années, le terme de résilience est devenu courant. Apparaissant régulièrement dans les journaux et souvent discuté à la radio et la télévision, ce concept figure également dans le titre d'un large éventail de livres disponibles sur le marché. Mais de quoi s'agit-il réellement ? Comment ce traduit-elle concrètement auprès des personnes ?

Afin de répondre à ces questions, je propose de présenter certains résultats de ma recherche doctorale menée auprès d'adultes ayant des souvenirs d'abus sexuels dans leur enfance. Dans cette étude qualitative, dix personnes ont été interrogées dans des entretiens semi-directifs. Six participants ont été suivis pendant deux ans, au rythme d'une rencontre tous les six mois. Au moment du premier entretien, tous étaient dans une démarche thérapeutique ayant trait à l'impact des abus sexuels dans leur vie. Les quatre dernières personnes avaient terminé leur thérapie depuis au minimum cinq ans. Leurs témoignages ont été récoltés au travers de deux entretiens. Les données ont été analysées en s'inspirant de l'*Interpretative Phenomenological Analysis*, adaptée pour faire ressortir l'évolution au fil des rencontres. Les résultats ayant trait à la résilience seront présentés et discutés.

Les six premiers témoins soulignent l'aspect atemporel du souvenir traumatique, qui leur paraît tout aussi d'actualité et réel que les événements qui jalonnent leur vie quotidienne. Il ne s'agit ainsi pas d'un souvenir à proprement parlé, que l'on va rechercher dans sa mémoire et dont on peut faire le récit. Ce sont des sensations brutes, des images ou réviviscences qui paraissent se dérouler en temps réel et qui sidèrent. Par ailleurs, les abus sexuels sont décrits comme la 'trame de fond' qui teinte toute leur vie. Au fil des rencontres, la ligne du temps semble peu à peu se rétablir, replaçant ce drame dans le passé. Il devient alors un chapitre parmi d'autres, déterminant dans la constitution des adultes qu'ils sont devenus mais pas le seul déterminant.

La littérature souligne que la capacité à donner du sens, une cohérence à sa vie et aux événements qui la jalonnent, est un des éléments clés pour permettre à une personne de se (re)construire après un événement traumatisant. Or, un tel type d'événement est de par sa nature même, dénué de sens. Comment s'expliquer la confrontation brutale, peut-être violente et toujours imprévisible, à sa propre mort ? Afin de répondre à cette question, les participants à cette recherche font une distinction qui paraît cruciale : ce n'est pas aux actes en eux-mêmes qu'ils désirent donner du sens, mais à la vie après de tels événements. Il s'agit ainsi de créer

quelque chose à partir de la destruction. Cette création peut prendre la forme du choix du métier, mais également se traduire à travers les arts, des engagements bénévoles, ou encore l'écriture.

Les témoins de « l'après-thérapie » donnent un aperçu de la suite de ces chemins, plusieurs années plus tard. Se décrivant comme sortis de la période de crise où les souvenirs définissaient et envahissaient leur présent, ces participants fournissent des exemples de paysages que pourraient rencontrer dans le futur les personnes actuellement dans cette période tumultueuse. Une des caractéristiques de ces personnes qui se décrivent comme ayant trouvé une certaine 'sérénité', est qu'elles citent toutes des outils et compétences particulières que leur parcours de vie difficile leur a permis d'acquérir.

Ces témoins relèvent ainsi qu'ils sont souvent choisis par des enfants et adultes en détresse comme personne de confiance. Ils attribuent ceci à leur vécu, qui leur aurait permis de développer la capacité à entendre et accueillir des paroles de personnes en souffrance.

Les quatre témoins de « l'après-thérapie » ont mentionné à l'époque des entretiens l'importance des personnes qui les entouraient. A travers leurs parcours, ils ont appris que certaines personnes étaient particulièrement soutenantes, ne serait-ce que par leur présence régulière. Avoir pu être accompagnés par elles pendant qu'ils traversaient la tourmente a consolidé les liens et approfondi la relation. Avoir réussi à rester unis malgré les difficultés leur donne confiance dans la solidité et la durabilité du lien.

Ces personnes évoquent également des moments clés où leur manière de concevoir la vie a basculé, où elles ont décidé de ne plus être dans la survie mais de se donner le droit de vivre à part entière. Il s'en suit souvent une réévaluation de leurs priorités, à travers desquelles elles souhaitent se construire une vie dans lesquelles elles pourront se sentir sereines.

Partant de la distinction que font les participants et de celle proposées par certains auteurs (Carver, 1998 ; O'Leary, 1998) entre les trajectoires possibles après des événements traumatiques, je propose le terme d'épanouissement pour dénommer cette quête de sérénité. Au-delà de la résilience, qui permet à l'enfant de « *se développer quand même, dans des environnements qui auraient dû être délabrants* » (in Cyrulnik & Seron (eds), 2003)», il s'agit de l'art de construire à partir de la destruction. La première est indispensable pour que puisse naître l'autre, mais cette dernière va au-delà de la survie et au-delà de la vie après le traumatisme. En effet, l'épanouissement étant un désir profondément humain, il relie les

personnes témoignant dans cette recherche à l'humanité après s'être sentis aliénés par les abus sexuels. Ces derniers ne les définissent plus entièrement mais ne sont qu'un élément parmi de nombreux autres de leur biographie.

Tant la résilience que l'épanouissement sont des processus dynamiques et mouvants qui varient en fonction du temps, du contexte, de l'individu ou des différentes facettes d'une vie. Difficilement mesurable, la distinction entre ces deux concepts ressort en revanche clairement de manière qualitative à travers le discours des personnes interviewées, dont des citations illustreront la présentation.

---

Carver, C. S. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, 54 (2), pp. 245-266.

Cyrluk, B., & Seron, C. (. (2003). *La Résilience ou comment renaître de sa souffrance ?* Paris: Editions Fabert.

O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54 (2), pp. 425-556.