

# Facteurs de protection et facteurs de résilience



Boris Cyrulnik

Référence : 1367



[Extrait – 1367 – B. Cyrulnik – Facteurs de protection et facteurs de résilience](#)

---

Retrouvez l'intégralité de cette conférence en vidéo dans notre Formathèque.

Catégorie : « **Psycho-socio-éducative** »

Sous-catégorie : « **Psychopathologie / Résilience** »

[Facteurs de protection et facteurs de résilience](#)

## Clôturez cette formation avec une attestation de réussite !

À la fin de la formation, un formulaire d'évaluation de vos connaissances sera mis à votre disposition. Nous vous invitons à nous le transmettre par mail. En cas de réussite, une certification qui validera vos acquis vous sera délivrée.

Vous pouvez également acheter la **retranscription complète** de cette conférence **au prix de 20,00 €** en nous adressant un mail à l'adresse suivante : [asbl@educationetfamille.be](mailto:asbl@educationetfamille.be)

---

*Dans cette conférence, Boris Cyrulnik distingue les facteurs de protection, qui se développent avant le trauma, et les facteurs de résilience, qui interviennent après. Les premiers sont influencés par l'environnement dès l'utérus, et l'histoire personnelle façonne la manière dont on réagit face au trauma. La résilience dépend du soutien affectif, comme une figure maternelle, qui aide à reconstruire après un traumatisme. Les enfants sécurisés ont des mécanismes de défense, tandis que ceux qui sont vulnérables avant le trauma ont plus de mal à se remettre. L'empreinte maternelle, ou une figure sécurisante, joue un rôle clé dans la capacité à surmonter le stress.*

---

Je vous invite à réfléchir à la distinction essentielle entre les facteurs de protection et de résilience. Bien qu'ils soient souvent confondus, ils représentent des concepts bien distincts. Les facteurs de protection se construisent avant le traumatisme, et il faut reconnaître que dans la vie humaine, le traumatisme n'est pas un événement exceptionnel, bien au contraire, il fait partie intégrante de l'expérience humaine. En fait, les traumatismes, sous différentes formes, sont assez fréquents. Lorsqu'un traumatisme survient, nous faisons face à celui-ci avec ce que nous avons été capables de construire avant cet impact, et c'est précisément ce qui explique l'étonnante diversité des réactions face aux traumatismes.

Certaines personnes affrontent des situations extrêmement difficiles sans sembler être perturbées, tandis que d'autres, en revanche, peuvent être profondément affectées par des événements apparemment mineurs, comme la perte d'un animal de compagnie ou un déménagement, événements qui, pour d'autres, ne seraient même pas perçus comme traumatisants. Cela nous amène à comprendre que la manière dont nous affrontons un traumatisme dépend en grande partie de ce que nous étions au moment où ce traumatisme nous touche. Ce n'est pas une simple question de cause à effet, comme le laissent souvent entendre certaines théories de la résilience ou de l'attachement. Au contraire, il s'agit d'une interaction complexe entre nos propres développements biologiques et psychologiques et les événements que nous vivons. Nous ne pouvons pas faire une causalité linéaire, car chaque individu a un développement et une histoire personnelle uniques, et ce sont ces éléments qui modulent la manière dont nous réagissons au traumatisme. En somme, chacun réagit différemment selon son parcours.

Le développement humain commence dès les premiers stades de la vie, bien avant la naissance. Dès les premiers moments de division cellulaire dans l'utérus, l'environnement commence à exercer une pression, influençant la formation biologique d'un individu. L'idée d'un déterminisme génétique est bien présente, mais elle n'est que partielle. Si la couleur de nos yeux ou de notre peau, ainsi que certaines maladies génétiques, sont bien déterminées génétiquement, de nombreuses autres caractéristiques de notre personnalité et de notre développement dépendent des influences extérieures. L'environnement familial, les interactions précoces, la culture et l'éducation ont tous un rôle fondamental à jouer, souvent bien avant que l'individu ne commence à verbaliser ou même à se développer cognitivement de manière plus élaborée. C'est dans cette zone de ce que l'on pourrait appeler "l'acquis" que se jouent des facteurs de protection. Mais ces facteurs sont acquis avant le traumatisme, et leur impact dans notre réaction au traumatisme est fondamental.

Ainsi, lorsque je parle des facteurs de protection, je fais référence à ce que nous avons accumulé avant l'événement traumatique, à la manière dont nous avons été façonnés biologiquement et émotionnellement avant de faire face à un choc. Par ailleurs, il est important de souligner que le développement d'un individu, à la fois biologique et émotionnel, est toujours soumis à l'environnement. Cela est particulièrement vrai dès les premiers stades intra-utérins, où les premières influences environnementales commencent déjà à modifier la manière dont nos gènes se manifestent, phénomène que l'on appelle l'épigénétique. Cette notion vient contredire la vision traditionnelle qui oppose inné et acquis. L'inné, dans ce sens, fait référence à des traits spécifiques de notre constitution biologique, mais cet inné se trouve rapidement modulé par les expériences vécues dès la vie fœtale. Par exemple, des événements qui affectent la mère pendant la grossesse peuvent influencer le développement neurologique de l'enfant à naître.

Cela nous mène à une réflexion sur le rôle de l'histoire personnelle. L'histoire d'un individu, c'est la manière dont il se représente son passé, ce qu'il a vécu, et comment il interprète les événements qui ont marqué sa vie. L'histoire est donc la narration que chacun fait de lui-même. Elle reflète ce que l'on devient, ce que l'on fait de soi, ce que l'on a traversé. "Je suis celui qui a vécu tel événement", "je suis celle qui a survécu à telle épreuve", ce sont ces récits qui façonnent notre identité. Et étonnamment, cette histoire change souvent au fil du temps, influencée par les contextes sociaux et personnels dans lesquels nous nous trouvons. Aujourd'hui, les spécialistes de la mémoire s'accordent à dire que la mémoire humaine est loin d'être un simple enregistrement exact des événements. En réalité, elle est marquée par l'oubli, qui nous permet de trier et de retenir seulement l'essentiel. Si nous devions tout mémoriser, nous serions accablés par une quantité excessive d'informations. Ce processus sélectif d'oubli nous permet de conserver une identité cohérente, bien que ce processus implique de perdre une immense majorité des informations que nous avons accumulées au cours de notre vie.

L'histoire personnelle, donc, ne correspond pas à une simple somme d'événements objectifs, mais à la façon dont nous choisissons de les interpréter et de les intégrer dans notre identité.

Cela nous conduit à la deuxième partie de cette réflexion, celle de la résilience. La résilience, c'est la capacité de se reconstruire après un traumatisme, d'évoluer et de se développer à nouveau après une rupture. Contrairement à la manière dont nous avons été protégés avant le traumatisme, les facteurs de résilience se manifestent après celui-ci. Après le choc, les individus réagissent différemment, selon ce qu'ils ont été au moment du traumatisme. Les facteurs qui favorisent la résilience sont souvent liés à l'existence d'un soutien affectif. Un enfant, par exemple, qui a grandi dans un environnement sécurisé, pourra plus facilement réagir positivement après un traumatisme. Le soutien affectif agit comme un facteur clé de sécurisation, aussi bien pour les enfants que pour les adultes et même les personnes âgées. Chez les bébés, le soutien affectif est crucial car il influence directement le développement cérébral et émotionnel. Un environnement sécurisé permet à un enfant d'acquérir des circuits neuronaux sains, tandis qu'un environnement insécurisant peut créer des troubles émotionnels durables. Un enfant insécurisé peut développer une aptitude à l'anxiété et à la peur, alors qu'un enfant sécurisé, en revanche, apprendra à faire face au stress de manière plus positive et à engager un processus de résilience.

Dans le cadre de cette résilience, il existe des périodes sensibles au cours desquelles un enfant acquiert des capacités essentielles pour son développement. L'empreinte maternelle, par exemple, est un facteur déterminant de cette période sensible. Il ne s'agit pas seulement de la mère biologique, mais de toute personne ou institution qui joue un rôle protecteur. Cette période sensible de l'empreinte a été mise en évidence par des études classiques en éthologie. Par exemple, les canetons imprégnés à un âge critique, entre 13 et 17 heures après leur naissance, apprendront à reconnaître et à suivre l'image de leur mère, ou même des objets substitutifs, comme les mollets de l'expérimentateur. Cette capacité d'apprentissage rapide est liée à un pic de synthèse de l'acétylcholine, un neuromédiateur qui joue un rôle crucial dans la mémoire. En revanche, si l'enfant ou l'animal n'a pas acquis cet objet d'empreinte durant cette période sensible, il peut développer des comportements de vulnérabilité, car il n'a pas appris à se tourner vers un objet de protection en cas de stress. Chez les humains, cette période sensible s'étend généralement entre 6 et 12 mois, et c'est à ce moment-là que l'enfant apprend à différencier le monde sécurisé du monde menaçant. Si cet apprentissage ne se fait pas, l'enfant peut se retrouver dans un état permanent de peur et d'insécurité.

Ainsi, la résilience ne doit pas être vue comme un simple mécanisme de réaction à un traumatisme, mais plutôt comme un processus complexe, interactif et évolutif. Les moments critiques du développement, ainsi que les facteurs de protection acquis avant le traumatisme et les soutiens affectifs après celui-ci, sont essentiels pour comprendre comment un individu peut surmonter les défis de la vie. La résilience est un processus dynamique, et chaque individu, en fonction de son développement et de ses expériences, réagira différemment aux événements traumatiques qu'il traverse.