

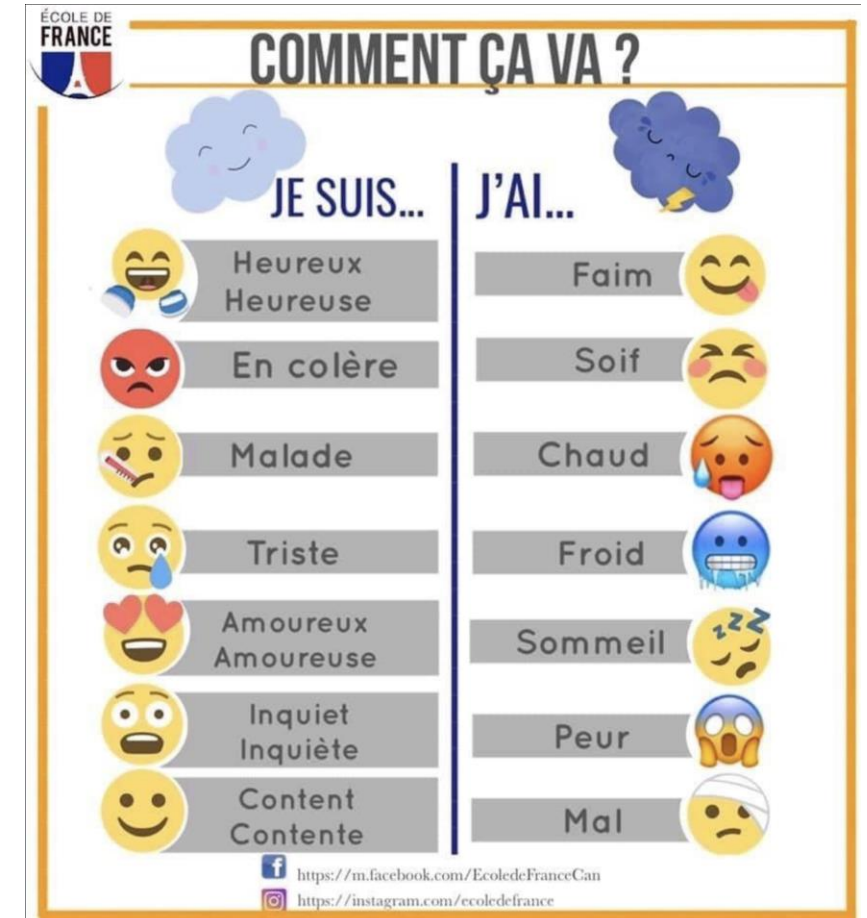


Science de la Résilience

CHRISTOPHE LEYS & PIERRE FOSSION

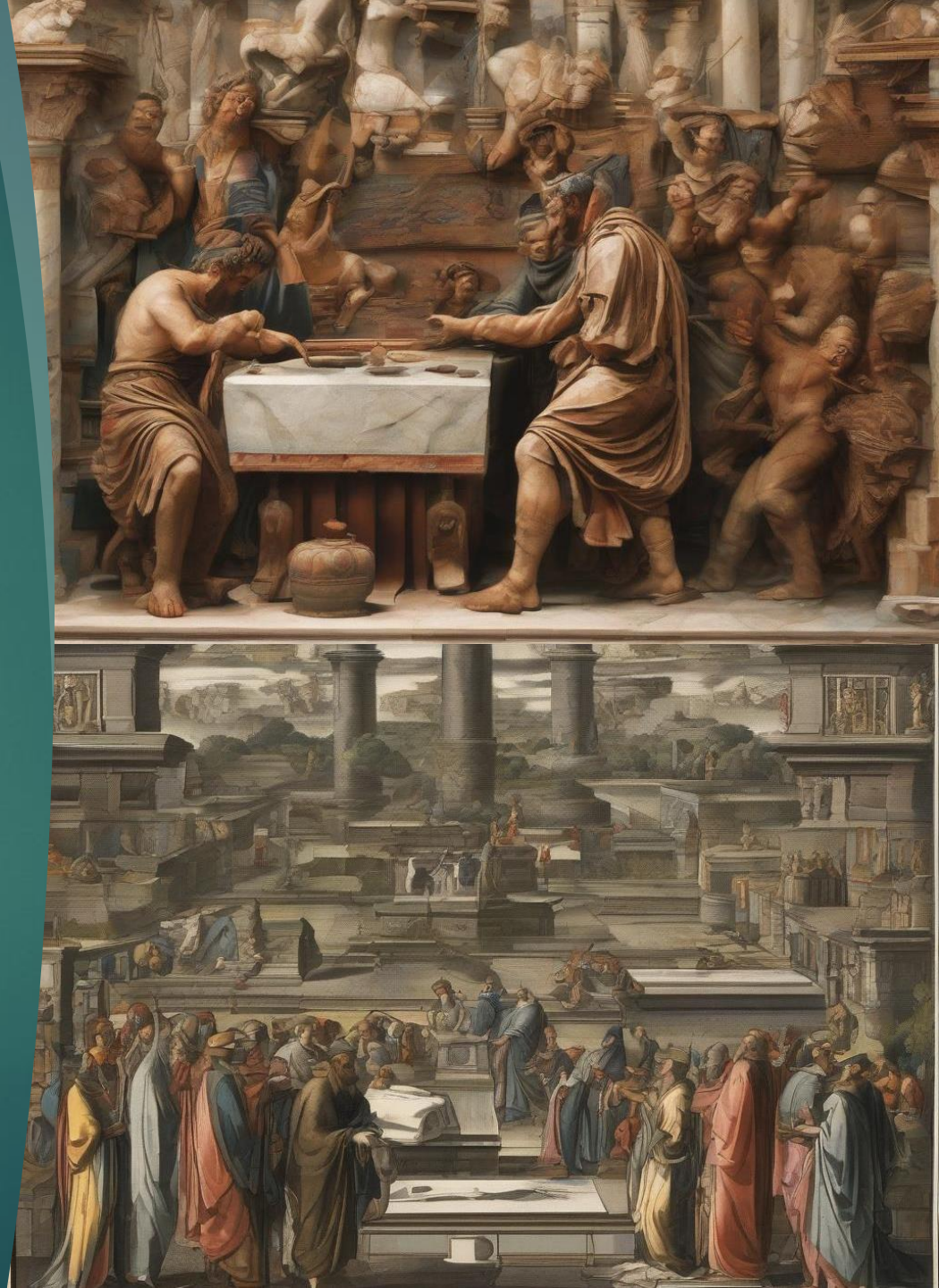
Comment ça va?

- ▶ « Oh quel bien-être, quel bien-être indicible que de se sentir en sécurité avec quelqu'un à l'abri de tout danger, sans avoir à peser ses pensées, à mesurer ses paroles »
- ▶ « Ce bien-être que nous cherchons, il nous est donné par la beauté du monde. L'observer, la contempler, c'est un principe de régénération comme l'oxygène. »
- ▶ « La patience est la clef du bien-être »
- ▶ « C'est par le bien-faire que ce crée le bien-être »
- ▶ « Il y a un silence du corps et de l'âme : c'est la condition du bien-être »
- ▶ « Ceux qui n'ont jamais souffert ignore le bien-être du tolérable »
- ▶ « Le bien-être ne sert qu'à désirer plus : et dans cette perspective, il n'y a pas de limite ».



Modèles du Bonheur

- ▶ Hédoniste
- ▶ Eudémonique



Utilité de la résilience

- ▶ Anxio-dépression
- ▶ Stress post-traumatique
- ▶ Troubles alimentaires
- ▶ Addictions
- ▶ Burn-out
- ▶ Etc...



Aller bien tout le temps?

- ▶ Patiente
- ▶ Churchill



Définition de la résilience

- ▶ Qu'est ce que j'ai pu remarquer dans ma pratique clinique?
- ▶ « *Ensemble de processus, pour certains dynamiques pour d'autres plus stables, dont la résultante permet aux individus de surmonter une adversité significative* ». (Leys et al., 2024).
- ▶ Remarque : Ensemble versus singulier
- ▶ Remarque : dynamique versus stable
- ▶ Remarque : Adversité versus traumatisme

Déterminants biologiques

- ▶ Nombreuses molécules principalement :
 - ▶ Hormones
 - ▶ Neurotransmetteurs

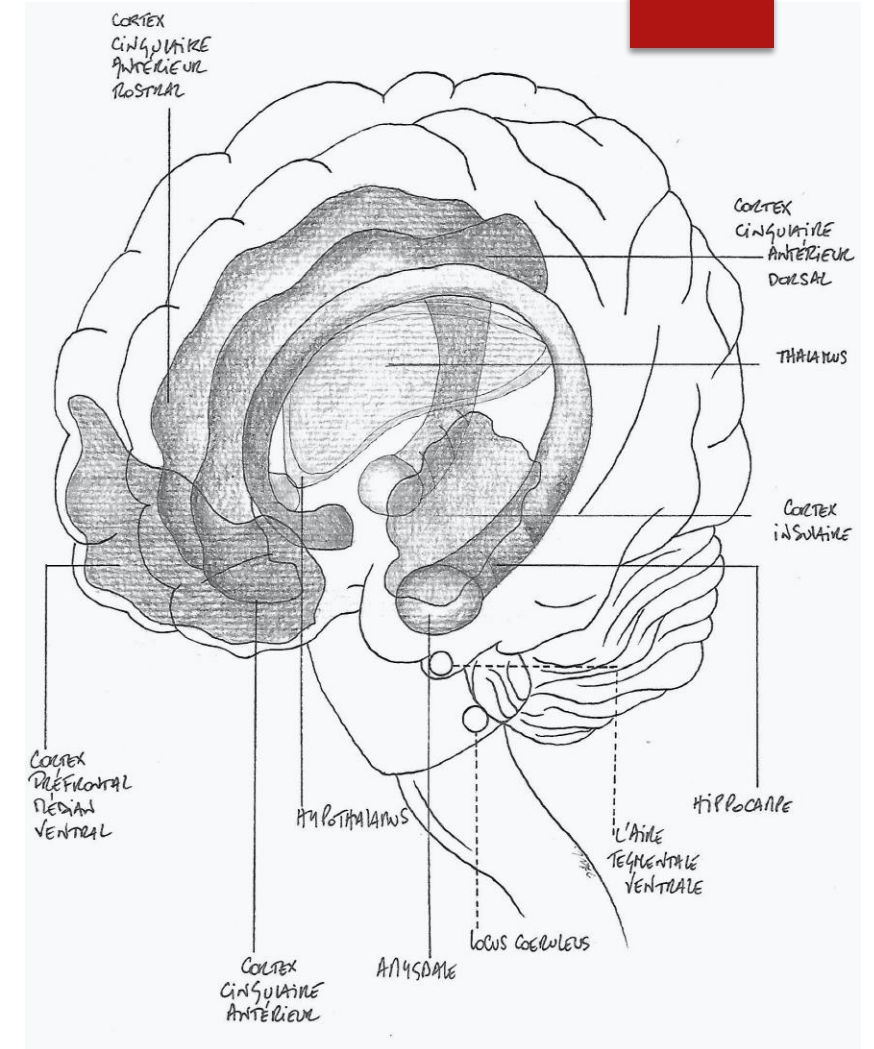


Déterminants biologiques

Les molécules impliquées dans la résilience et leur site de production	
Nom de la molécule (acronyme)	Site de production
Dopamine	Nombreux neurones
Sérotonine	Nombreux neurones
Glutamate	Nombreux neurones
GABA A et B	Nombreux neurones
Cortisol	Glande Surrénale
Ocytocine	Hypothalamus-Pituitaire
Testostérone	Testicules
Œstrogène	Ovaires
Progestérone	Ovaires

Déterminants biologiques

- Nombreuses aires cérébrales

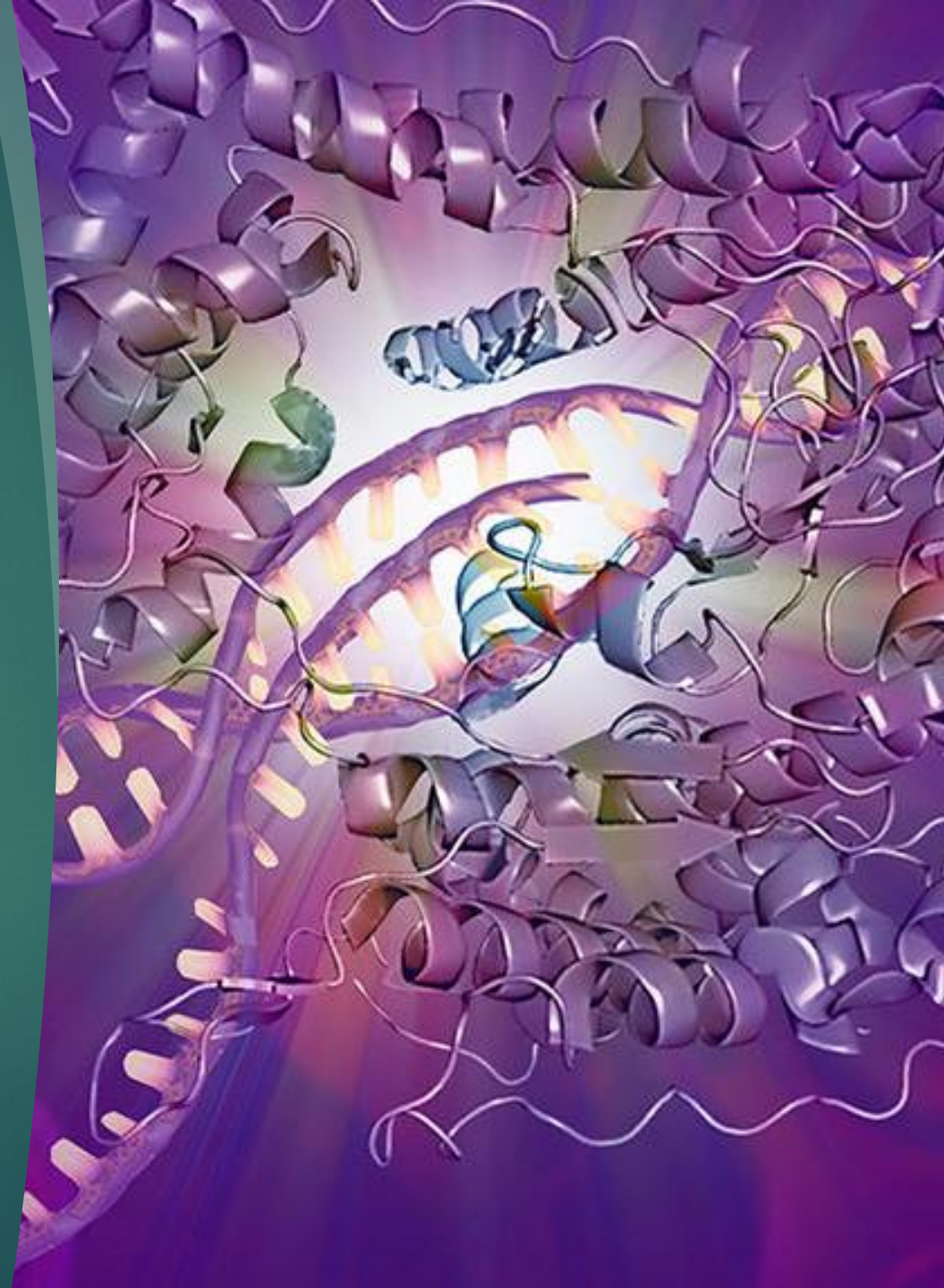


Déterminants biologiques

- ▶ Trois axes
 - ▶ Axe de la récompense : Dopamine – Nucleus Accumbens
 - ▶ Axe de l'humeur : Sérotonine
 - ▶ Axe du stress : Adrénaline/cortisol – Axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien

Déterminants épigénétiques

- ▶ Gène 5-HTT, transporteur de la sérotonine
- ▶ Gène CRHR1, récepteur de la dopamine
- ▶ Gène OXTR, récepteur de l'ocytocine (hormone impliquée dans le sentiment amoureux, la confiance, l'empathie, la générosité, la sexualité et l'allaitement)
- ▶ Inactivation de ces gènes consécutivement à un stress environnemental.
- ▶ Modification non pas la structure du gène en lui-même mais bien la méthylation de l'ADN.



Déterminants individuels

- ▶ Stratégies cognitives : centrées sur la résolution de problème afin de réduire la menace extérieure
 - ▶ Locus de Contrôle
 - ▶ Sens de la cohérence : sens, prévisibilité, gestion.
- ▶ Stratégies émotionnelles : apaiser les tensions intérieures survenant face à l'adversité
 - ▶ Émotions positives
 - ▶ Acceptation
 - ▶ Flow
- ▶ Stratégies comportementales : contrôler les comportements observables induits par les tensions intérieures
 - ▶ Comportement d'autorégulation
 - ▶ Recherche de liens sociaux
 - ▶ Actions engagées



Déterminants psychosociaux

- ▶ Amis : parfois > famille – Tuteurs de résilience
- ▶ Famille
 - ▶ Leadership
 - ▶ Collaboration entre parents
 - ▶ Partage des ressources économiques
 - ▶ Posture et interactions avec la société (et donc accès aux structures)
 - ▶ Communication
- ▶ Attention :
 - ▶ Trauma vs résilience dans le modèle familial
 - ▶ Divorce vs conflit



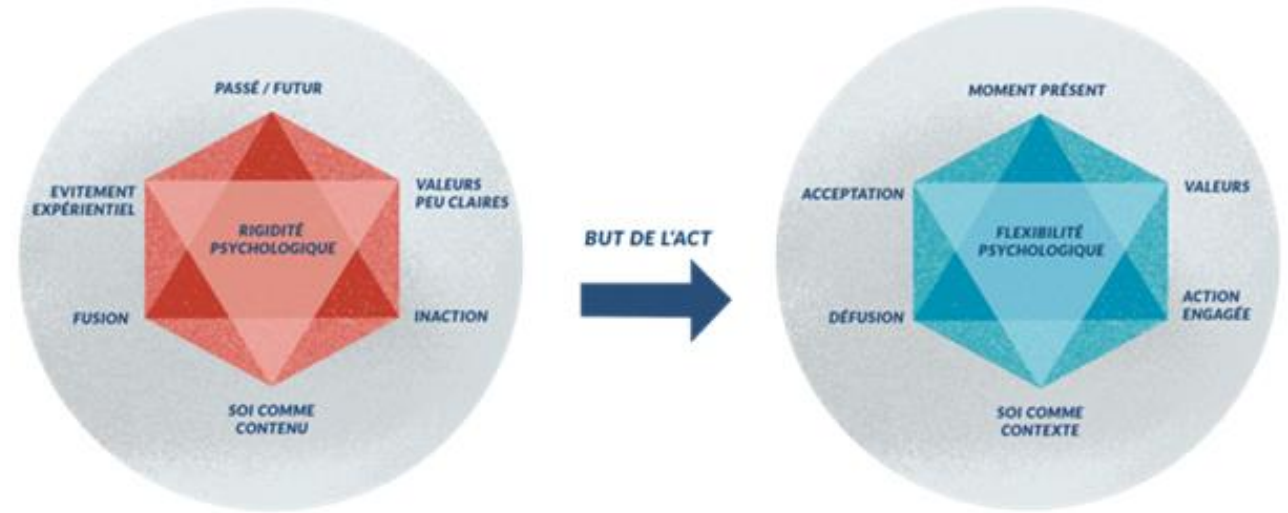
Déterminants émotionnels

- ▶ Style d'appréciation émotionnel positif :
 - ▶ Optimisme
 - ▶ Capacité à ressentir des émotions positives (Broaden and build model)
- ▶ Sentiment d'impuissance
- ▶ Sens de l'humour



Thérapies prometteuses

- ▶ Thérapie du choix et de l'acceptation (ACT)
- ▶ Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)



Eye
Movement
Desensitization &
Reprocessing

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

C'EST FINI!

memegen.es