



# Science de la Résilience

CHRISTOPHE LEYS & PIERRE FOSSION

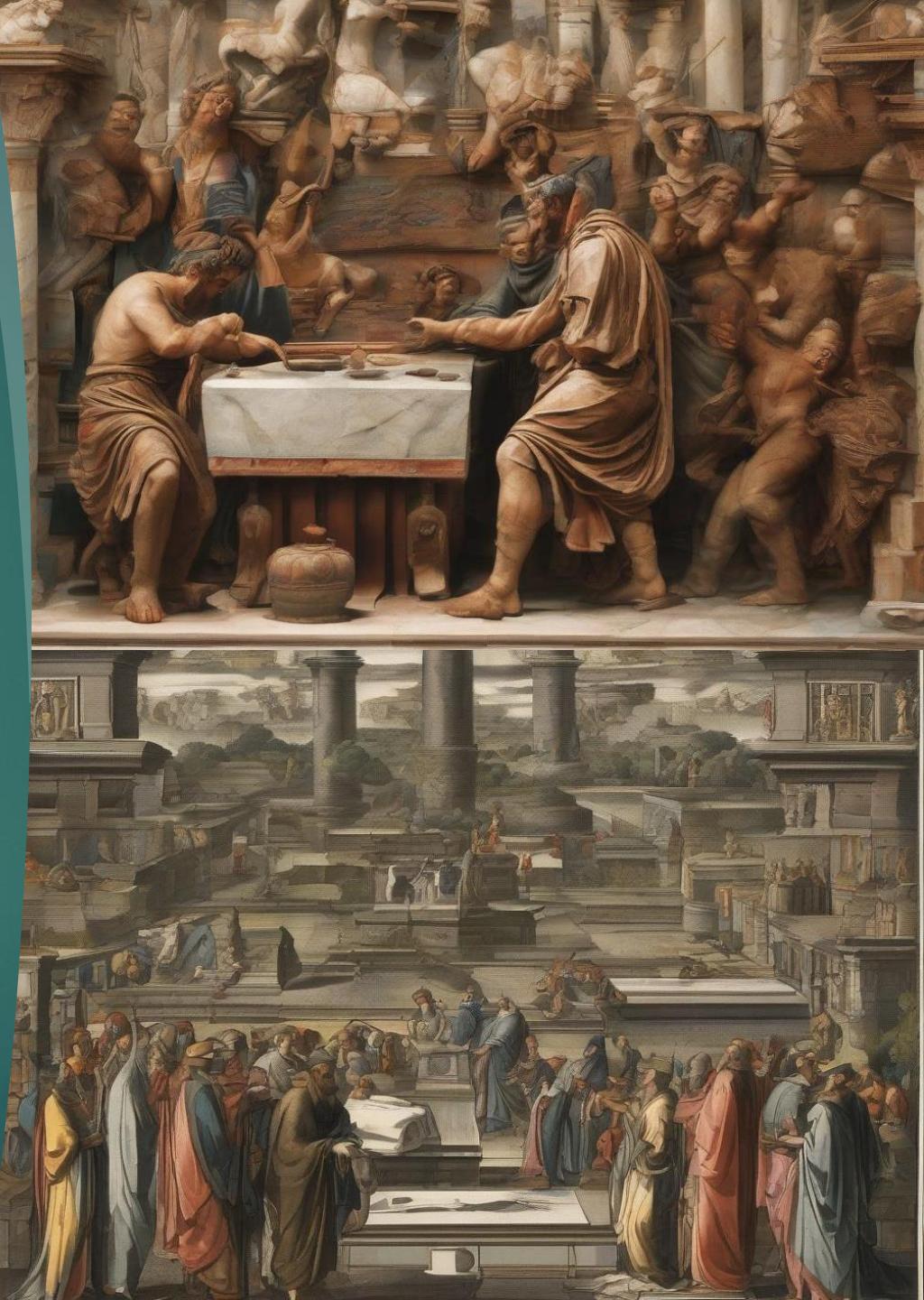
# Comment ça va?

- ▶ « 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

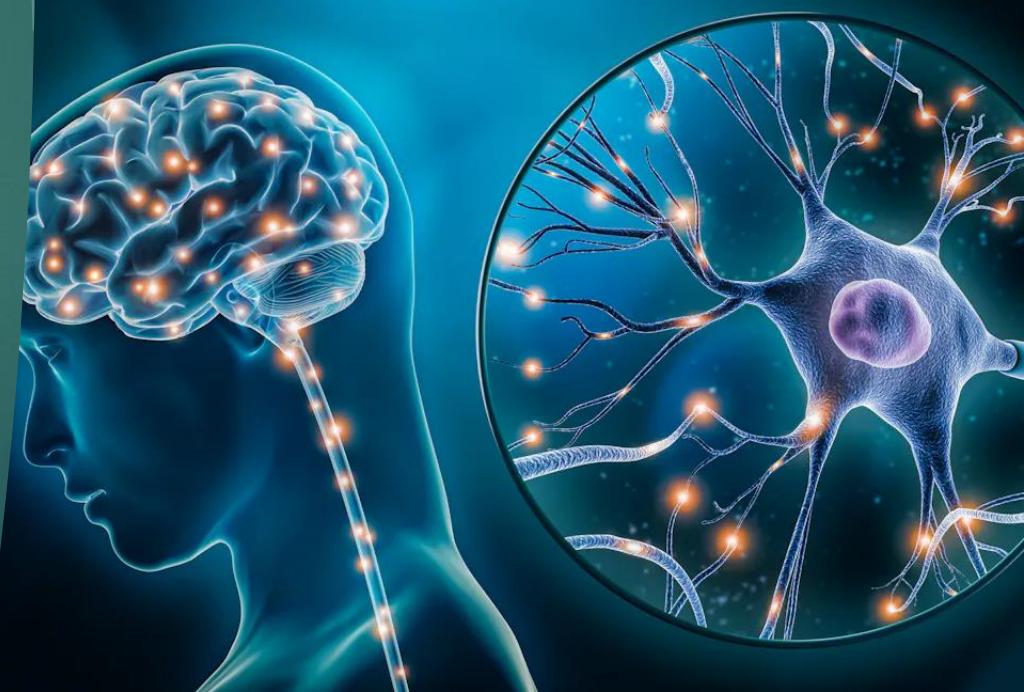
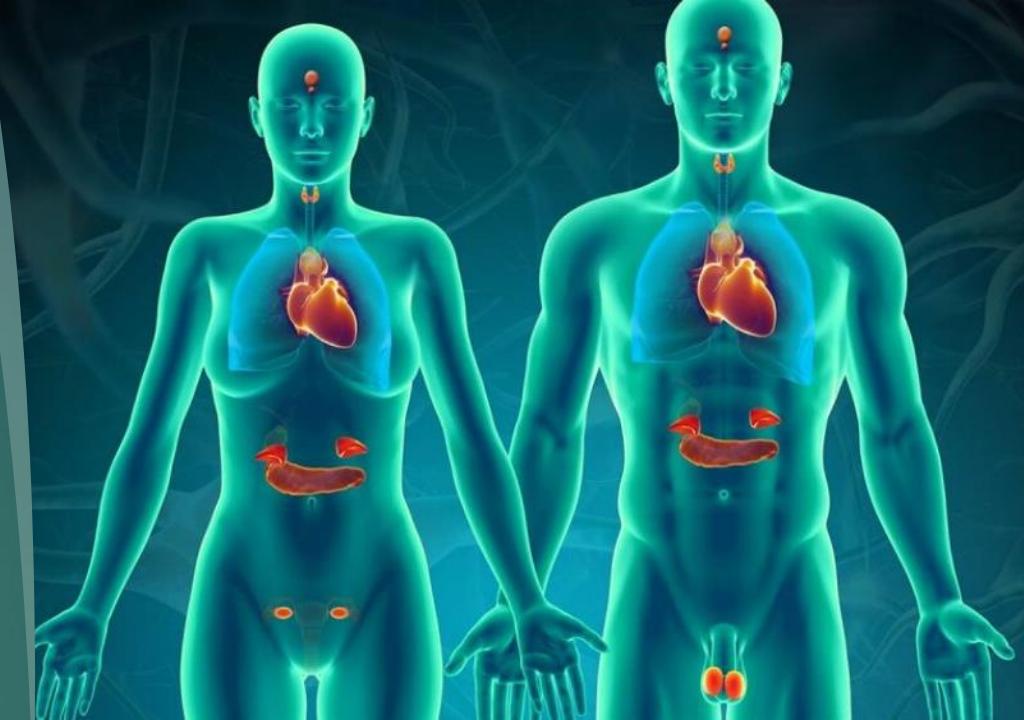


# Définition de la résilience

- ▶ 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



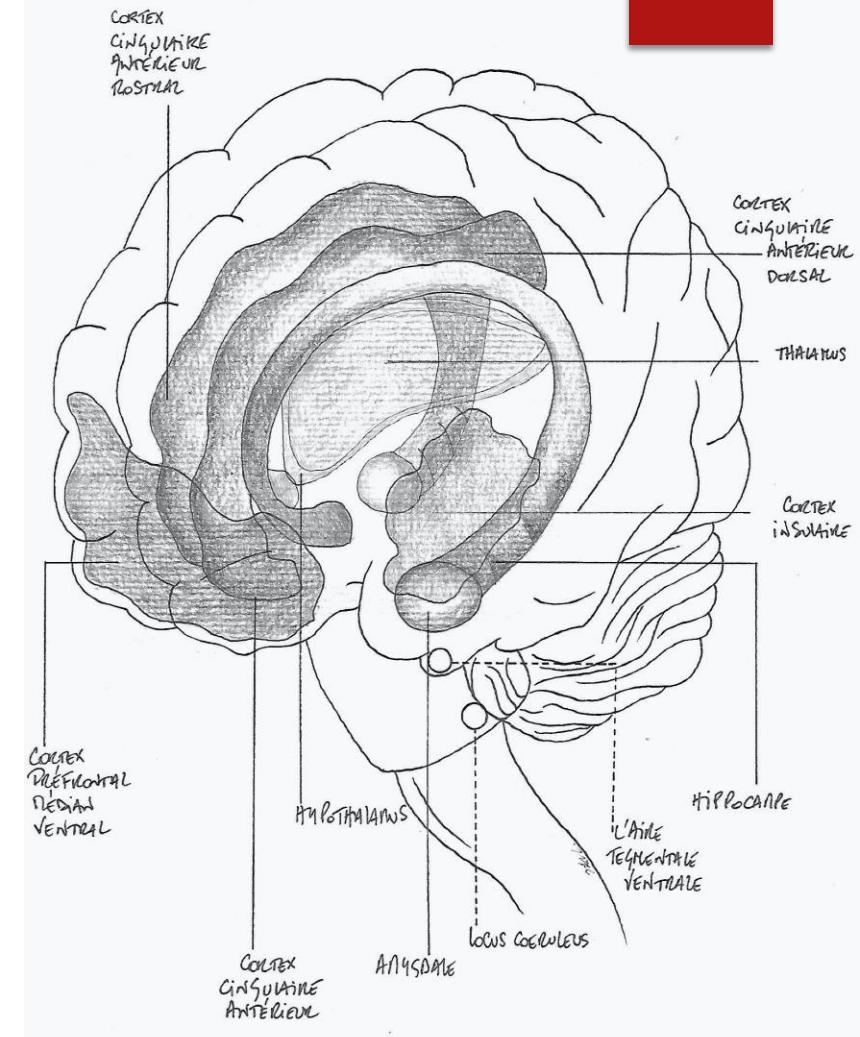
# Déterminants biologiques

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



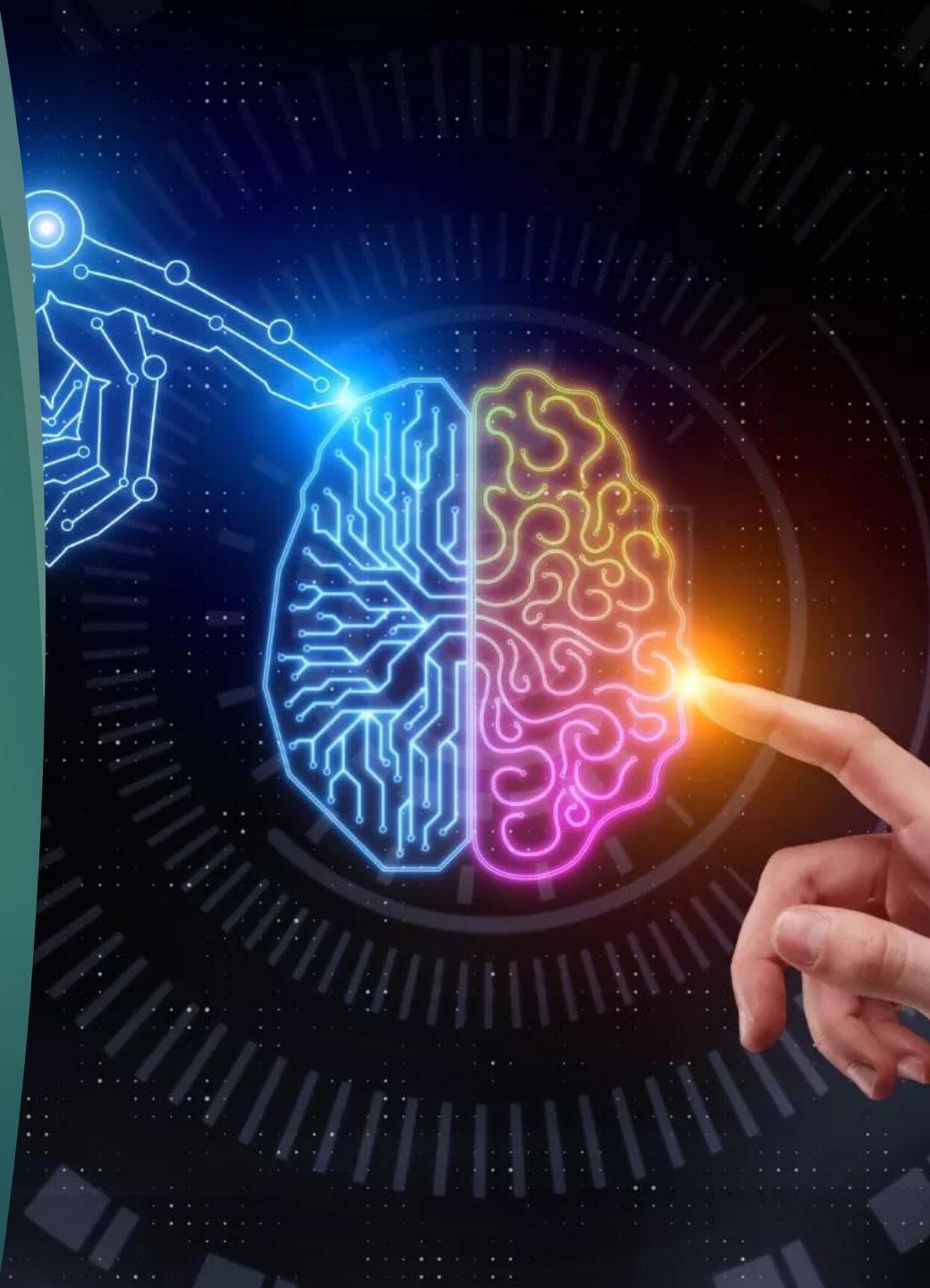
# Déterminants psycho-sociaux

- ▶ 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



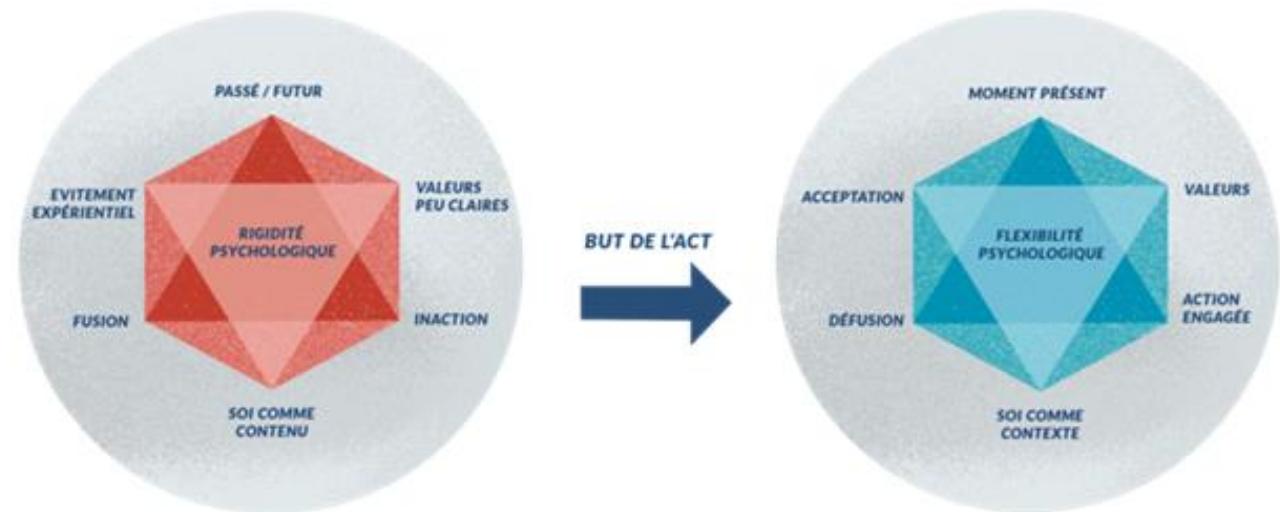
# Déterminants émotionnels

- ▶ 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

CEST FINI!