

N° 141 /// Juin-juillet 2021

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Dossier

# La résilience



graap

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

**GRAAP-ASSOCIATION**

• Assemblée régionale Lausanne  
Groupe de parole

1<sup>ers</sup> lundis du mois: 7 juin, 5 juillet,  
2 août, 6 septembre 2021, 17h15.  
Salle de conférences, Borde 27 bis.  
Inscriptions: tél. 079 694 81 80.

• A La Roselière - Yverdon

3<sup>es</sup> lundis du mois - 15h

En présentiel ou en visioconfé-  
rence (se renseigner).

Inscriptions: tél. 079 694 81 80,  
contact.association@graap.ch.

• Action Maladie psychique  
et prison

Groupe de parole pour les proches

22 juin, 20 juillet, 31 août 2021,  
17h30 - 19h30

Inscriptions: tél. 021 643 16 00

**FORMATION CONTINUE**

«Résilience et bienveillance»

Jeudi 23 septembre 2021

Les fondements de la rési-  
lience personnelle; la résilience  
et la bienveillance envers soi-  
même; élaborer un plan d'action  
personnel.

Avec Isabelle Bester, spécialiste  
du bien-être au travail.

contact@fondation-domus.ch  
www.fondation-domus.ch.

**CAPSULES VIDÉO**

www.santépsy.ch, sous «Focus»

Vidéos de promotion de la santé  
psychique pour les jeunes.

Thèmes: prendre des décisions,  
résoudre des problèmes au quo-  
tidien. Communiquer sans pani-  
quer. Dis-moi ce qui t'influence, je  
te dirai qui tu es. All you need is  
love. Le stress.

**GRAAP-FONDATION**

Fermetures d'été

Animation citoyenne, Lausanne  
12 - 24 juillet 2021

La Berge, Nyon  
26 juillet - 6 août 2021

La Cour - Vevey  
26 juillet - 6 août 2021

La Roselière - Yverdon  
26 juillet - 6 août 2021

Corporella - Salon de coiffure  
26 juillet - 9 août 2021

ABC-Tissus  
26 juillet - 16 août 2021

**Quand la maladie  
psychique frappe,  
cinq lieux où parler****GRAAP-FONDATION**

Réception et direction  
Lu-ve 9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Rue de la Borde 25  
Case postale 6339  
1002 Lausanne  
Tél. 021 643 16 00

info@graap.ch  
www.graap.ch

**GRAND LAUSANNE**

Accueil, ateliers, animation

Permanence sociale  
Lu-ve 9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Restaurant Au Grain de Sel  
(ouverture selon directives covid)  
Rue de la Borde 23  
Tél. 021 643 16 50  
Lu-ve 8 h - 16 h 30  
Samedi, dimanche  
et jours fériés: fermé

**LE CYBERMAG**

Accueil, kiosque et cybercafé  
Lu-ve 9 h - 17 h

Site de Cery  
1008 Prilly  
Tél. 021 643 16 85

**LA ROSELIÈRE**

Accueil, ateliers, animation  
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Restaurant Au Grain de Sel  
Lu-ve 8 h - 15 h 30

Rue de la Roselière 6  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 021 643 16 70

**LA BERGE**

Accueil, ateliers, animation  
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Cafétéria  
Lu-ve 9 h - 16 h 30

Route de Divonne 48  
Centre Articom, 2<sup>e</sup> étage  
1260 Nyon  
Tél. 021 643 16 60

**LA COUR**

Accueil, ateliers, animation  
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Tea-room Au Grain de Sel  
Lu-ve 7 h 30 - 16 h

Quai de la Veveyse 4  
1800 Vevey  
Tél. 021 643 16 40

**Le Graap est  
sur Facebook****ÉDITEUR**

Graap-Fondation  
(Groupe d'accueil  
et d'action psychiatrique)

**Responsable de rédaction**

Laurent Donzel

**Rédacteurs**

Ingrid Dextra  
Laurent Donzel  
Laurent Grabet  
Petya Ivanova  
Muriel Vial  
Matthieu Vonnez  
Jacqueline Vorburger

**Secrétariat**

Lise Eugster

**Conception graphique**

Do! L'Agence SA, Pully

**Mise en pages**

Nathalie Cambés

**Impression**

Sprint Votre Imprimeur  
Yverdon-les-Bains

**Photo de couverture**

© iStockphoto / filadendron  
(Image d'illustration)

**Tirage**

1500 exemplaires

«Diagonales» paraît six fois par an

Les articles paraissant dans  
«Diagonales» expriment l'opinion  
de leurs auteurs ou des personnes  
interviewées et ne reflètent  
pas nécessairement celles du  
Graap-Fondation ou de la rédaction.

La reproduction et l'utilisation  
partielles ou entières des textes  
et des illustrations sont soumises  
à l'autorisation de la rédaction.

**ISSN 2673-9577****S'ABONNER À «DIAGONALES»**

Abonnement individuel 35 fr.  
Institutions 60 fr.  
Etudiants, AVS, AI 25 fr.

www.graap.ch  
Tél. 021 643 16 00  
diagonales@graap.ch

Vente au numéro: 5 fr. (réception  
du Graap-Fondation), Borde 25 à  
Lausanne, tél. 021 643 16 00

## 4 Dossier

**Rebondir, au-delà du malheur**

A l'exemple de la nature qui renaît sans cesse, la résilience n'est pas une chose qui se décide, elle se construit au fil de la vie. Elle comporte des ressources permettant de surmonter un drame, une maltraitance, un malheur. Un cheminement qui se traduit différemment chez chaque individu.

15 Série dramatique  
«En thérapie»  
**Une série à cœur ouvert**16 4<sup>e</sup> Congrès national Santé et pauvreté  
«Le médecin? J'irai plus tard...»18 Diagnostic  
**TOC: contrôler l'incontrôlable**20 Semaine du cerveau  
**Emotions sous la loupe: échange avec des chercheurs**

Café scientifique: une réflexion commune entre des acteurs de la recherche et des personnes ayant une expérience de la maladie psychique.

**Les addictions à l'ère numérique**

Les symptômes d'une addiction numérique ressemblent fortement aux symptômes de la dépendance aux substances.

22 Chronique  
**La mort: entre être et avoir**

Annonces

## 23 Activités et coordonnées des membres de la Coraasp

## 24 Agenda du Graap-Fondation

**SOYEZ RÉSILIENT... COMME TOUT LE MONDE!**

*L'injonction est ironique, bien sûr. Comme la notion de résilience est passée dans le langage commun, chacun la connaît, ou pense la connaître. Lorsque des spécialistes du domaine détaillent l'état de leur recherche, ce sont en fait de nombreuses facettes complexes qui se révèlent.*

*L'enjeu de ce concept est scientifique, médical et devient aujourd'hui sociétal. Le Larousse définit la résilience comme l'«aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques». En partant de cette base, la rédaction a souhaité explorer différents aspects. Nous avons abordé plus spécifiquement la situation des enfants et des jeunes confrontés à des conditions difficiles qui mobilisent des ressources individuelles importantes. Dans le contexte de la pandémie en général, et également dans le rôle méconnu de l'enfant proche aidant. En Suisse, c'est un enfant sur dix qui s'occupe d'un parent touché par la maladie.*

*Docteure en psychologie, Grazia Ceschi, spécialiste de la résilience, nous a détaillé l'état des connaissances scientifiques sur la question. S'il reste très difficile de définir les facteurs favorisant la résilience, il en est un qui apparaît clairement: le lien social.*

*Reste que la notion de résilience peut être utilisée de manière ambivalente, à des fins idéologiques. Elle peut perdre de son innocence et permettre de chercher à distinguer «les forts des faibles». Un risque réel: les discussions animées et engagées au sein de la rédaction ont été vives à ce sujet. Un concept qu'il s'avère donc préférable de manier avec une réelle prudence.*

Laurent Donzel

**SÉMINAIRE****«Travailler et se rétablir»**

30 septembre - 1<sup>er</sup> octobre 2021

8h30 - 17h30 - Lausanne CHUV

Comment travailler et se rétablir lorsqu'on souffre de troubles psychiques?

<https://so-psy.ch>. Inscriptions: [contact@so-psy.ch](mailto:contact@so-psy.ch), tél. 021 314 75 17.

**PROGRAMME ENSEMBLE****Une aide en 5 séances pour les proches**

Participants recherchés, vivant en Romandie et intéressés par le programme ENSEMBLE.

Dans le cadre d'une étude, ce programme est offert aux proches aidants de personnes adultes (entre 16 et 70 ans) souffrant de troubles psychiques.

Pour plus d'informations: <http://www.seretablir.net/ensemble/>

Pour participer: [ensemble@ecolelasource.ch](mailto:ensemble@ecolelasource.ch).

**GRUPE D'ENTRAIDE BIPOLAIRE AUTOGÉRÉ**

3<sup>es</sup> mercredis du mois, 17h - 18h30

16 juin, 21 juillet, 18 août, 15 septembre, 20 octobre, 17 novembre 2021

Groupe indépendant: partage et discussion autour de la bipolarité.

Salle de conférences, Borde 27 bis (locaux du Graap-Fondation).

Inscriptions et renseignements: tél 076 679 69 57.

**NOUVEAU SUR INTERNET**

• **Psy.ch - Berne**

**Guide de santé psychique**

En français: personnes concernées, proches, crise, signes avant-coureurs, traitement, rester en bonne santé.

• **Association Deuil's**

**Revivre après le suicide d'un proche:**

Cinq témoignages en podcast.

<https://deuils.org>.

# REBONDIR, AU-DELÀ DU MALHEUR

Pourquoi certains surmontent-ils un même drame et d'autres pas? C'est toute la question de la résilience. Très populaire, cette notion qualifie à la fois la capacité des gens à surmonter un traumatisme sans développer un trouble psychique et à la fois un processus de rémission. Elle dépend aussi bien des ressources des individus que des liens sociaux qu'ils tissent. Pouvoir se projeter à nouveau dans l'avenir fait partie de ce processus.



Grazia Ceschi est docteure en psychologie et psychothérapeute. Maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Genève, elle s'est spécialisée dans les questions liées au stress post-traumatique et à la résilience. Elle nous en explique le contexte.

## «Diagonales»: Quelle est votre définition de la résilience en tant que phénomène psychologique?

**Grazia Ceschi:** Le concept a pris pied dans le cadre de la psychothérapie à basse intensité et de la prévention en santé mentale, avant l'avènement du covid-19. Il a explosé dans toute sa splendeur médiatique à partir du début de la pandémie. Quand tout cela a pris de l'ampleur du point de vue de l'opinion publique, la psychologie scientifique venait tout juste de commencer à formaliser le domaine de recherche avec les premières définitions de ce que pourrait être cette résilience. On commençait à y voir un petit peu plus clair avec quelques articles scientifiques essayant de définir le concept. Mais il reste passablement émergent dans le domaine de la psychologie expérimentale fondamentale. La première manière de définir la résilience est quelque peu descriptive et non pas explicative. Elle indique que c'est une compétence qui permet à un individu de faire face à une situation compliquée, voire même traumatique, mieux que ne le ferait la majorité de la population. C'est en général à cela que tout le monde se réfère. Le concept de résilience est lié, tout comme celui de l'état de stress post-traumatique, à la variance de notre santé mentale déterminée par des événements exogènes, extérieurs à soi-même, comme des catastrophes naturelles.

## Comment se sont développées les connaissances sur l'état de stress post-traumatique?

En matière de santé mentale, le DSM<sup>1</sup> a commencé à parler d'étiopathologie<sup>2</sup> environnementale en 1980, en définissant l'état de stress post-traumatique. Jusqu'alors, les mêmes symptômes étaient naturellement observés dans le contexte post-traumatique, mais ces symptômes étaient souvent associés à des vulnérabilités individuelles (comme une faiblesse caractérielle, une névrose de guerre, etc.). Progressivement, un certain nombre de lobbies ont milité pour la reconnaissance des problématiques de santé mentale indépendamment de toute vulnérabilité individuelle. Dans les années 1970, cela a été le cas pour les vétérans de la Guerre du Vietnam, ou des mouvements féministes qui, pour leur part, ont tenté d'alerter l'opinion publique sur la souffrance psychologique issue d'expériences traumatiques telles que les abus sexuels. Il a été alors reconnu que l'on pouvait souffrir de problématiques de santé mentale sans pour autant être considéré comme «fou». Plus récemment, on a montré que nous n'étions pas tous égaux devant le même traumatisme. Certains vont s'en sortir mieux que d'autres, nous les appellerons «les plus résilients».

## Comment peut-on comprendre ces différences?

On a réinjecté dans ce débat une dimension de différence interindividuelle. On a commencé à l'expliquer avec le concept de résilience sans très bien savoir ce que l'on entendait par là. Au début, on pensait surtout à des facteurs de risque intra-individuels, donc dispositionnels. On sait maintenant que le traumatisme psychologique est un phénomène ubiquitaire.

Nous l'avons revérifié avec des études à l'Université de Genève ou au Centre national australien de santé mentale post-traumatique, pour lequel j'ai travaillé en 2014. Le traumatisme, au sens d'un événement de vie extrêmement éprouvant ayant mis en danger l'intégrité de la personne, est en fait bien plus fréquent qu'on ne l'imaginait dans les années 1980, avec une prévalence de 75% dans la population générale. Ce sont des données qui ne tiennent pas compte de la période de pandémie du covid-19. Je pense que si on faisait la même mesure maintenant, la prévalence serait de 100%.

**«Une évolution post-traumatique résiliente reste la règle et non pas l'exception»**

## Ce chiffre de 75% paraît très élevé...

Oui, 75% des gens ont vécu au moins une expérience traumatique dans leur vie, et on ne parle pas là d'un événement comme un divorce. Il y a une liste de 17 catégories d'événements répertoriés, comme, par exemple: violence avec menace pour sa vie, grave catastrophe naturelle ou accident de la route, expérience de guerre. Le concept de traumatisme se restreint principalement à des événements objectivement sévères. Malgré la gravité de ces événements traumatiques, et contrairement à ce qu'on pourrait croire, au fond, il n'y a pas de liens directs entre traumatismes et symptômes post-traumatiques. C'est-à-dire que le traumatisme, contrairement à ce qu'on pensait en 1980, n'est pas aussi rare que la prévalence des symptômes de stress post-traumatiques pourrait le suggérer.

### Peut-on estimer la proportion de personnes plus affectées que d'autres par un événement traumatique?

Seuls 20% de gens qui ont été exposés à un grave traumatisme vont développer des symptômes de stress post-traumatique. Alors que le 80%, c'est-à-dire la majorité, s'en sortira sans symptômes. Et pourtant, ils ont vécu le même traumatisme. On s'était initialement principalement consacré à l'étude de ces 20%. Quand je me suis intéressée à la résilience, il y a quelques années, je voulais comprendre le fonctionnement psychologique de ces 80% de gens qui «s'en sortent». J'ai plutôt fait des études sur les effets de la «traumatisation» dans la population en général. A partir du moment où on a commencé à regarder la population en général, on s'est rendu compte que les 80% des gens présentaient un processus de rémission spontanée. Quatre semaines environ après l'exposition à un événement traumatique, période pendant laquelle il n'est pas rare d'observer des symptômes de stress aigu, ils entraient dans ce que j'appellerais un processus d'apaisement et d'acceptation de ce qui s'est passé. Ce processus de «cicatrisation» psychologique ne requiert pas forcément une psychothérapie formelle.

### Cicatrisation, c'est plutôt une notion liée directement au corps?

La métaphore que j'utilise avec mes étudiants est en effet celle du traumatisme physique. D'un point de vue psychologique, tout se passe comme avec des mécanismes de cicatrisation naturelle. Tout comme après une coupure sur le bras. On n'a pas besoin de faire quelque chose, il suffit d'attendre. Au fond, le psychisme, tout comme le corps, est suffisamment bien fait pour pouvoir s'autoréparer.

Mais il peut y avoir une surinfection qui devient problématique. Et c'est cette surinfection que nous appellerons un état de stress post-traumatique. Cet état, qui s'installe progressivement (un mois ou plus après l'exposition à un événement traumatique), va demander une intervention psychologique spécialisée. Oui, à traumatisme égal, une personne sur cinq ne suivra pas le cours normal de la cicatrisation psychologique, c'est-à-dire la rémission spontanée résiliente, mais présentera progressivement des symptômes de surinfection psychologique. Dans ce cas, on assiste à un trouble chronique. Mais une évolution post-traumatique résiliente reste la règle et non pas l'exception.



© Alexandre Bourquin, Fose-Unige

### «Il faut faire confiance à nos compétences de rémission spontanée»

Grazia Ceschi,  
docteure en psychologie  
et psychothérapeute

### Les processus de résilience concernent donc la grande majorité des gens, sans qu'on le sache...

Oui, c'est ce que je dis à mes patients. Il faut faire confiance à nos compétences de rémission spontanée. On est plus solide qu'on ne le croit, la plupart du temps. Cela ne veut pas dire qu'on n'aura pas de cicatrices psychologiques traumatiques de l'événement que l'on a vécu. Et c'est aussi une bonne chose, parce qu'on aura en mémoire un certain nombre d'enseignements en lien avec la situation traumatique, comme la connaissance des situations dangereuses. Avec un peu de chance, avec l'âge, on est un petit peu plus sage que lorsqu'on était jeune. Donc, il y a un prix à payer, le fait d'avoir des cicatrices, ce n'est pas forcément joli, mais si on les regarde d'un autre point de vue, on peut se dire que c'est l'expérience.

### Quelles sont les caractéristiques des compétences que vous avez dégagées dans ces études?

C'est là que cela devient très complexe. C'est vraiment multifactoriel. On ne peut dire «Pour toi c'est ok, tu peux partir en guerre et, toi, tu restes sur le canapé devant la télévision». Ce n'est pas si simple. Comme tous les phénomènes complexes et multifactoriels, il y a différentes portes d'entrée. Et certaines de ces portes sont plutôt stables, alors que d'autres sont malléables et peuvent être entraînées. Nous avons des méta-analyses pour identifier un certain nombre de facteurs de risque sur lesquels on a peu d'impact, par exemple les femmes ont deux fois plus de risques

de développer un état de stress post-traumatique suite à un traumatisme que les hommes. C'est caricatural, mais c'est comme ça (*elle rit*).

### Sur quels facteurs a-t-on plus de prise?

Un facteur protecteur important, qui ressort dans les méta-analyses de manière consistante, est le support social. Le fait que l'on puisse maintenir de la cohésion sociale, des structures sociales comme la famille, la communauté, les liens, etc., constitue un facteur de résilience majeur.

### En adoptant cette grille de lecture, la situation actuelle n'est-elle pas explosive, avec la désagrégation des liens sociaux liée à la pandémie?

Selon les données de la «Swiss corona stress study» de l'Université de Bâle, le nombre de dépressions cliniquement significatives se situait en Suisse à 3,6% avant le covid-19, ce qui était dans la moyenne mondiale, d'après l'OMS. Selon cette même étude, en novembre 2020, l'incidence de la dépression est passée à 18%: c'est monstrueux! Après la pandémie virale, on est malheureusement entré dans une pandémie qui touche la santé mentale.

### Concernant la méthode, existe-t-il des outils ou des techniques connues pour activer les facteurs favorables à la résilience?

Pour être simple et pragmatique, il y a une première grande piste: le soutien social et la promotion des échanges inter-individuels. Que ce soit en prévention primaire, secondaire ou même en thérapie. Le support social n'est pas le fait d'avoir 200 personnes autour de soi. On peut être très seul au milieu d'une foule. Le soutien social est la perception d'être accueilli dans un réseau de personnes sur lesquelles nous pouvons compter et qui comptent pour nous, qui nous acceptent, nous estiment, nous valorisent et nous protègent. Un réseau au sein duquel nous pouvons nous exprimer et partager des responsabilités mutuelles. Un autre élément, qui semble jouer un rôle important dans notre capacité à développer notre résilience, est la flexibilité mentale. En effet, pour faire face à une situation adverse qui échappe à notre contrôle, il convient de faire preuve d'acceptation afin de s'y adapter.

Propos recueillis  
par Laurent Donzel

<sup>1</sup> «Diagnostic and statistical manual of mental disorders».

<sup>2</sup> Etude des causes d'une pathologie et de ses symptômes.