

# LA RÉSILIENCE PENDANT ET APRÈS UNE CATASTROPHE NATURELLE OU TECHNOLOGIQUE: DES RÉSULTATS ISSUS D'UNE RECENSION DE LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Pour joindre Mme Danielle Maltais

<https://repertoire.uqac.ca/Fiche.aspx?id=LjsjKSYIWQs1&link=1>

Par Danielle Maltais, Ph.D., professeur titulaire de la  
Chaire de recherche Événements traumatiques, santé mentale et résilience

# Plan de la communication

- Mise en contexte de la communication
- Conceptions des termes résilience individuelle et résilience des communautés
- Les facteurs de protection en fonction de la définition de ces deux concepts
- Conclusion

# Mise en contexte de la communication

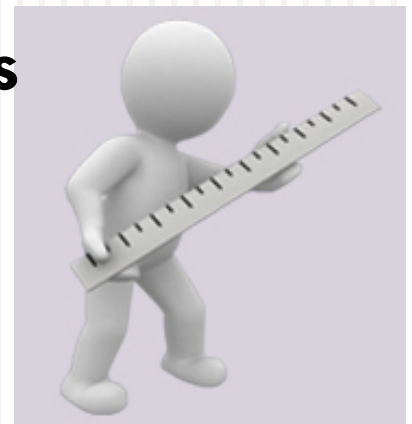
- Réflexion produite dans le cadre de la production d'un ouvrage scientifique intitulé:
  - **Lac-Mégantic: De la tragédie...à la résilience**
  - Deux chapitres portant sur le concept de résilience dans la partie traitant des bases théoriques :
    1. La résilience des individus
    2. La résilience des communautés
- Seuls les textes portant sur la résilience en contexte de catastrophe ont été retenus

# Mise en contexte des études sur les catastrophes

- Les études sur les catastrophes ont surtout porté sur les conséquences de ce type d'événement sur la santé physique ou psychologique des individus en apportant une attention particulière aux facteurs de risque.
- La notion de vulnérabilité a longtemps primé dans ce secteur de recherche.
- Le concept de résilience et ses facteurs de protection viennent maintenant prendre une place non négligeable dans le corpus scientifique depuis les 10 dernières années.
- Une attention particulière est apportée sur: les compétences, les ressources, les forces et les facteurs de protection associés à une adaptation réussie des individus.

# Résilience en tant que trait de personnalité stable ou aptitude

- La résilience est vue comme une compétence, une ressource personnelle ou un mécanisme de protection qui fonctionne comme une réserve à utiliser face aux événements traumatiques.
- La résilience augmenterait la capacité d'adaptation des individus et modèrerait les effets néfastes du stress.
- **Peut être mesurée par des instruments de mesure**



# Résilience comme trait de personnalité

En contexte de désastre, les personnes résilientes:

- Présenteraient moins de manifestations de stress, de dépression et de symptômes post-traumatiques
- Auraient des caractéristiques personnelles les rendant plus aptes à faire face aux événements:
  - ❖ tolérance à l'égard des sentiments négatifs qu'ils éprouvent tout en conservant espoir face à l'avenir
  - ❖ capacité d'éprouver du bien-être, du plaisir à vivre
  - ❖ capacité de socialiser, de partager ses sentiments
  - ❖ capacité de construire des liens d'attachement et de s'engager dans un travail productif



# Les critiques sur cette conception

- La résilience n'est pas statique car un individu peut être résilient face à un événement mais pas face d'autres.
- On peut aussi être résilient dans une sphère de vie mais pas dans l'ensemble ou être résilient lors de certaines étapes de sa vie (ex. adulte versus aîné).
- Divers facteurs liés aux réseaux de liens sociaux, aux caractéristiques de l'environnement et au contexte de l'événement traumatisant viennent interagir sur les capacités individuelles à faire face à l'adversité.

# La résilience en tant que résultat d'une adaptation positive

- Un résultat positif est défini par la présence d'une bonne santé mentale ou l'absence de psychopathologie malgré l'exposition à une catastrophe ou événement traumatique.
- Les efforts sont concentrés sur l'identification des facteurs de risque et de protection (personnels, environnementaux, sociaux, etc.) associés à la présence ou à l'absence de problèmes de santé physique ou psychologique.

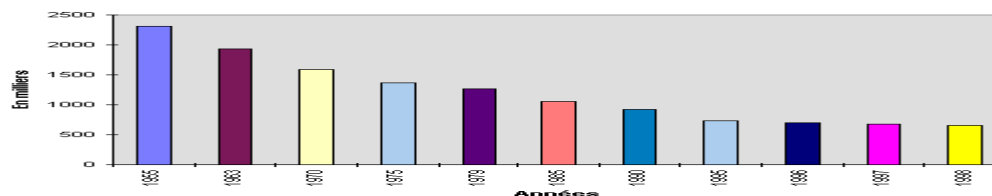


# La résilience en tant que résultat d'une adaptation positive (suite)

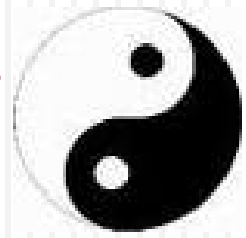
- À ce sujet, nos diverses études démontrent:
- Effets à long terme chez les individus et les communautés
- Les désastres technologiques : + + + de conséquences négatives
- + de Pertes + de victimes + Sentiment de menace ressentie = + le temps de rétablissement est long
- Désastre = continuum d'événements stressants
- Nécessité d'intervenir sur les divers événements

# La résilience en tant que résultat d'une adaptation positive (suite)

- Deux ans après un désastre: ↑ de la détresse des individus qui se résorbe graduellement
- Petite communautés: ↑ des conséquences
- + le temps passe: ↓ effets négatifs ↑ effets positifs



# Impacts positifs sur la vie spirituelle et les valeurs personnelles



- **Cinq grands thèmes regroupent les changements positifs relevés dans nos études:**
  - ⇒ **La confiance ou l'optimisme envers l'avenir;**
  - ⇒ **Le sentiment de sécurité personnelle;**
  - ⇒ **La croissance personnelle;**
  - ⇒ **La remise en question des valeurs personnelles;**
  - ⇒ **L'acceptation de l'aide des autres.**

# Impacts sur la vie spirituelle et les valeurs personnelles

## ⇒ **La confiance ou l'optimisme envers l'avenir:**

- ✓ Constatation de la solidarité locale et extra-territoriale;
- ✓ Renforcement du soutien social perçu et d'un sentiment de sécurité;
- ✓ Diminution des préoccupations au niveau financier.

## ⇒ **Le sentiment de sécurité personnelle:**

- ✓ Relocations qui procurent un sentiment de sécurité



# Impacts sur la vie spirituelle et les valeurs personnelles



## ⇒ **La croissance personnelle:**

- ✓ Sentiment de sécurité accru par une plus grande conscience des formes de soutien effectivement disponibles;
- ✓ Estime de soi rehaussé par la fierté d'avoir été tenace dans la revendication et l'affirmation de leurs droits et besoins;
- ✓ Développement et renforcement d'une détermination personnelle, d'une ouverture à autrui et de l'empathie;
- ✓ Diminution de l'importance accordée aux jugements d'autrui;
- ✓ Sentiment d'être mieux outillés et augmentation du sentiment de compétence;
- ✓ Révélation de ressources insoupçonnées venant renforcer l'estime de soi, la confiance en soi et donc la capacité à surmonter les difficultés de la vie.

# Impacts sur la vie spirituelle et les valeurs personnelles

## La remise en question des valeurs personnelles:

Élévation du niveau d'empathie ayant engendré la transformation de valeurs individualistes et mercantiles en valeurs plus solidaires et humaines



# Impacts sur la vie spirituelle et les valeurs personnelles

## ⇒ **L'acceptation de l'aide des autres:**

- La manière de percevoir les événements s'est modifiée;
- Le fait de surmonter ce type de situation ne dépend pas uniquement d'une responsabilité individuelle mais davantage collective;
- Ces prises de conscience ont amené les sinistrés à demander de l'aide et à accepter d'en recevoir d'autrui;
- Cette expérience a donc pu favoriser le développement de l'empathie et a amené les sinistrés à se porter plus disponibles pour aider les autres.

# La résilience en tant que processus contextuel

- Incorpore les éléments des deux précédentes conceptions de la résilience
- Résilience se mesure mais est induite par des facteurs internes et externes
- Tributaire d'interactions entre les dimensions individuelles, affectives, contextuelles et environnementales qui évoluent dans le temps.
- La résilience ne peut se réduire qu'à des caractéristiques personnelles car elle est le résultat d'un processus multifactoriel impliquant des éléments contextuels.
- Il faut donc tenir compte des ressources de l'environnement qui permettent aux individus de faire face à l'adversité et comment ces personnes accèdent et utilisent ces ressources.



# La résilience en tant que processus contextuel (suite)

- Ce qui intéresse les tenants de cette approche est comment divers facteurs permettent aux individus de conserver ou mobiliser leurs ressources dans une optique de production/maintien du bien-être.
- Facteurs qui modulent la capacité de résilience des individus:
  - ❖ Lieu de l'impact
  - ❖ Durée de l'exposition
  - ❖ Type de désastre et son moment
  - ❖ Ampleur des pertes subies

# Les facteurs de protection

Résilience en tant que  
trait de personnalité

# Les facteurs de protection

- Vivre en couple
- Emploi rémunéré, travail productif revenu adéquat
- Sentiment de contrôle interne, empathie, engagement, avoir des buts personnels ou collectifs, avoir connu des succès, optimisme, espoir
- Perspicacité, indépendance, aptitude aux relations, initiative, créativité
- Quotient intellectuel élevé, être autonome et efficace dans ses rapports avec l'environnement, conscient de sa propre valeur, avoir de bonnes capacités d'adaptation relationnelle et d'empathie, capacité d'anticiper et de planifier
- Sentiment d'auto-efficacité, utilisation de plusieurs types de stratégies d'adaptation
- Attachement de type sécure
- Utilisation de l'humour
- Stabilité émotionnelle, extraversion, ouverture face aux autres, amabilité et conscience
- Conscience et tolérance de ses sentiments négatifs et espoir

## Les facteurs de protection

Résilience en tant que  
résultat

# Les facteurs de protection

## Facteurs de protection individuels

- Avoir été capable de surmonter des épreuves antérieures de faible ou moyenne intensité
- Capacité à intégrer psychiquement l'événement traumatisant
- Démontrer un score élevé sur une échelle mesurant la résilience
- Avoir de bonnes ressources financières
- Fort sentiment de compétence personnelle et sociale
- Capacité de faire sens de ses blessures physiques et psychiques
- Présence de spiritualité
- Facteurs de protection familiaux
- Stabilité et cohésion familiale, souplesse face aux changements, résistance aux stress, présence de communications, de rituels et de célébrations familiales
- Attachement sécurisant face à un parent ou un tuteur, bonnes capacités parentales, stabilité familiale, absence de dépression ou de toxicomanie maternelle

# Les facteurs de protection

## Facteurs de protection sociaux

- Recevoir du soutien communautaire
- Développer et maintenir son réseau social
- Utiliser son réseau social lors du processus de rétablissement
- Faire une/des rencontres significantes
- Satisfaction face à l'aide reçu pendant et après la catastrophe

## Facteurs de protection contextuels

- Considérer l'événement traumatique comme une expérience à partager par les différents membres de la famille

## Facteurs de protection environnementaux

- Sentiment élevé de sécurité face à son environnement



# Facteurs de protection

Résilience en tant que  
processus

# Les facteurs de protection

## Facteurs de protection individuels

- Attribuer un sens à ses blessures tant physiques que psychiques

## Facteurs de protection familiaux

- Sentiment d'appartenance à une famille

## Facteurs de protection sociaux

- Sentiment d'appartenance à un réseau social et relationnel
- Accès à du soutien social



# Les facteurs de protection

## Facteurs de protection contextuels

- Lors de l'exposition au trauma: recours à des mécanismes défensifs d'urgence
- Lors de l'étape de l'intégration du traumatisme : abandon de certains des mécanismes de défense employés précédemment et capacité de confronter l'événement
- Recevoir de l'assistance et participer aux efforts d'adaptation
- Accès aux approches cognitivo-comportementales pour faciliter son rétablissement:

## Facteurs de protection environnementaux

- Absence de violence physique ou sexuelle dans l'enfance
- Présence de services communautaires, de bonnes écoles, de sports et de possibilités artistiques
- Non exposition à la violence

# Les facteurs de protection les plus souvent mentionnés

- Soutien social
- Attitude face à la catastrophe
- Style d'adaptation
- L'autonomie et l'altruisme
- Son style de vie
- Ses ressources personnelles (qualités, forces, compétences et statut socioéconomique)





# La résilience communautaire

# Définition du terme



- La résilience communautaire se définit comme la capacité d'une communauté de prendre en considération ses vulnérabilités et de développer ses capacités
- 1) à prévenir et à se préparer à d'éventuels traumatismes (**préparation**)
  - 2) à résister et à diminuer les impacts d'un incident critique (**résistance**)
  - 3) à restaurer/améliorer son niveau d'autosuffisance et son niveau de santé et de fonctionnement social après un incident critique (**reconstruction/rétablissement**)
  - 4) à utiliser les connaissances acquises provenant des réponses du passé pour renforcer ses habiletés à faire face et à résister au prochain incident critique (**consolidation des acquis du rétablissement**).

# Les niveaux et les composantes de la résilience des communautés

- 1) santé physique et psychologique et bien-être social et économique de la population
- 2) Accessibilité à des services de santé et sociaux de qualité
- 3) Éducation du public concernant la préparation, les risques et les ressources avant, pendant et après un incident critique
- 4) Engagement: promotion de la participation des citoyens dans les prises de décisions concernant la planification et le développement des activités de rétablissement



# Les niveaux et les composantes de la résilience des communautés

- 5) L'autosuffisance: Capacité à supporter les individus et la communauté à assumer leurs responsabilités pour se préparer et pour se rétablir (connexion et cohésion sociale)
- 6) Partenariat: Participation, collaboration et concertation des organismes tant publics que communautaires dans les activités de planification, de réponse et de rétablissement.



# Facteurs de résilience communautaire

## Dimension économique:

- économie diversifiée pour gérer le ralentissement économique post-catastrophe
- densité de population, difficulté d'accès aux logements et l'instabilité résidentielle peuvent menacer la résilience des communautés
- réparation des infrastructures est une condition essentielle de la restauration urbaine
- revitalisation économique de la ville

# Les ressources gouvernementales et communautaires

- La capacité collective à maintenir et augmenter la perception des personnes d'être prises en charge favorise la résilience communautaire
- Les communautés résilientes sont capables d'acquérir, de mobiliser et de distribuer les ressources efficacement.
- l'essentiel suite à une catastrophe est d'être inclusif dans les processus décisionnels et dans l'allocation des ressources
- l'implication de tous les secteurs de la communauté est nécessaire.



# *L'engagement citoyen*

- L'engagement citoyen au sein des organismes de la société civile favorise la résilience communautaire
- Cet engagement peut se produire par l'intermédiaire de la participation aux événements, réunions, campagnes, ou autres formes d'activités sociales
- La participation citoyenne réfère aussi aux efforts des organisations et des instances politiques à faire participer les citoyens dans le dialogue et les actions posées

# L'engagement citoyen (suite)

- les interventions qui sont mises en place doivent enrôler les populations traditionnellement sous-représentées (en plus de la majorité).
- Les individus et les groupes marginalisés ont des perceptions non conventionnelles des rôles et responsabilités soutenant la structure sociale.



# Capital social

- Il englobe un réseautage formel et informel à plusieurs niveaux qui peut survenir à la suite d'interactions avec les amis et la famille, la participation à la vie sociale et aux activités dans la communauté
- Les liens informels (e.g. voisins), servent souvent comme premiers intervenants lors de catastrophes
- Une façon d'accroître la confiance et la cohésion sociale peut provenir de réunions de groupes de discussion et d'événements sociaux

# Les communautés résilientes ont:



- Des voisins qui se font confiance
- Des voisions qui sont en interaction sur une base régulière
- Des résidents qui ont leur propre demeure et qui y demeurent longtemps
- Des résidents qui sont attachés à leur communauté (sens de la communauté et cohésion)
- Des résidents qui travaillent ensemble pour l'atteinte de buts communs et qui sont engagés au sein de leur communauté
- Des résidents qui ont accès à des places formelles et informelles pour se rassembler

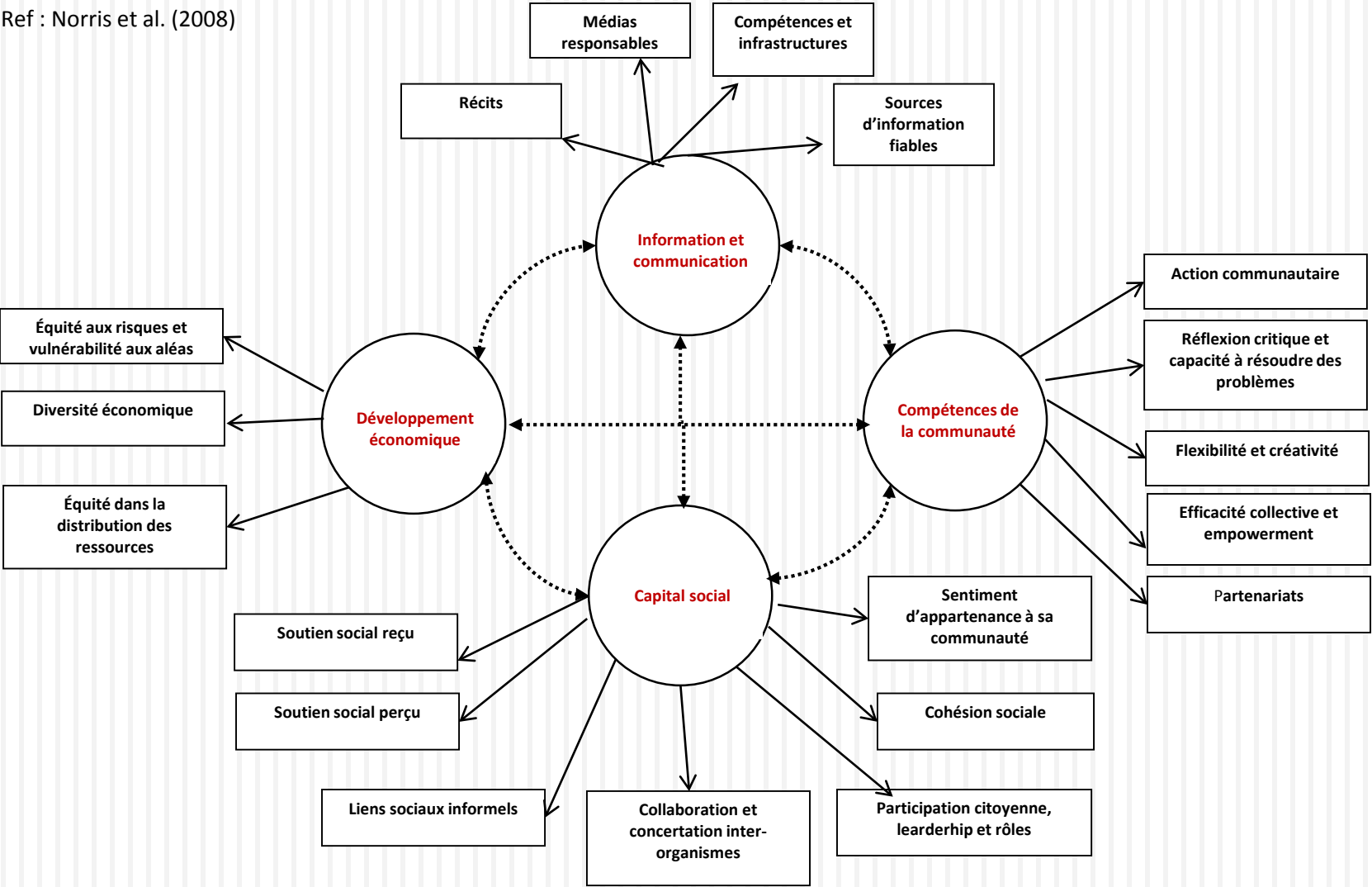
# Capital social (suite)

- Le capital social fait aussi référence à l'attachement au lieu.
- Les êtres humains entretiennent une relation affective à leur territoire.
- L'espace est le lieu où se forme l'appartenance à une communauté.
- Un fort attachement au lieu peut augmenter la résilience en raison du désir des membres de la communauté de se reconstruire

# La communication

- La résilience communautaire est renforcée par une communication claire, effective, précise et opportune entre ses membres
- les médias sont un élément clé de la résilience d'une communauté
- les médias peuvent être engagés pour faire connaître les services disponibles et éduquer le public sur les réactions typiques post catastrophes.
- l'utilisation des médias sociaux aiderait aussi à construire la résilience communautaire

Ref : Norris et al. (2008)



# Conclusion

- Plusieurs facteurs modulent tant la résilience des individus que celle des communautés
- Une bonne connaissance des facteurs de protection est requise pour mettre en place des stratégies de soutien tant individuels que collectifs à la suite d'un désastre.
- Les recherches dans le domaine de l'adaptabilité des individus et des communautés exposés aux catastrophes sont nécessaires en fonction du contexte mondial.