

## Résilience, vous avez dit résilience ?

Par Alexandre Gefen

La résilience, notion clef de la psychologie positive contemporaine, est aussi le nom de l'opération lancée le 25 mars 2020 par l'armée française pour contribuer à la « guerre » contre l'épidémie. Revenir au contexte d'émergence et aux sources idéologiques de cette notion permet de comprendre son glissement d'un projet d'*empowerment* de l'individu à un principe d'autocontrôle, de la résilience à la guerre à l'idée d'une guerre comme forme de résilience. Devenue concept politique, la résilience impose une critique politique.

Ayant déferlé en France depuis les années 1980 avec les théories du trauma, à partir d'une référence obligée à Boris Cyrulnik, très vite entré dans la sphère du développement personnel et de la psychologie populaire, le concept de résilience a nouvellement pris avec la crise du Covid-19 une dimension idéologique et économique centrale – on se souvient que c'est le nom de l'opération lancée le 25 mars 2020 par l'armée française pour contribuer à la « guerre » contre l'épidémie. L'instrumentalisation jusqu'à la propagande, sa circulation complexe entre résistance, *reliance*, solidité, sûreté, autorégulation, imposent d'en faire la généalogie morale et politique. Devenue concept politique, la résilience impose une critique politique.

« On vivait dans la profusion de tout, des informations et des “expertises”. Il y avait de la pensée sur l'événement sitôt survenu, les façons de se comporter, le corps, l'orgasme et l'euthanasie. Tout se discutait et se décryptait. Entre “addiction” et “résilience”, “travail de deuil”, les moyens de mettre sa vie et ses émotions en mots pullulaient », raconte Annie Ernaux en décrivant le tournant des années 2000 à l'heure de la naissance d'Internet comme sphère pulsionnelle, de l'information mondiale en temps réel et de la démocratisation des pratiques d'auto-analyse.

La résilience, banalisée en deux décennies jusqu'à devenir le concept fourre-tout des innombrables manuels de la psychologie positive et des romans qui les accompagnent (pensons simplement au best-seller *Nos résiliences* d'Agnès Martin-Lugand vendu à plus de trois millions d'exemplaires) appartient en bonne part au nouveau vocabulaire de saisie de l'expérience et de connaissance de soi. Elle est indissociable de ce que le sociologue Danilo Martucelli nomme « l'auto-émancipation » du sujet à un moment historique où notre vie singulière est « devenu l'horizon liminaire de notre perception sociale ».

L'histoire de la notion psychologique de résilience permet d'éclairer quelque peu cette émergence[1] : s'opposant à la conception freudienne du trauma qui fait de celui-ci une perte de plasticité et l'origine inéluctable de

la névrose[2], après-guerre le psychiatre et psychanalyste britannique John Bowlby observant les enfants ayant subi des séparations durant les bombardements a commencé à identifier le rôle des attachements dans la manière dont le trauma a pu se transformer en avançant une notion toute nouvelle : l'« ego-résilience ».

Ces analyses ont trouvé avec la découverte des réactions différenciées des soldats aux horreurs de la guerre du Vietnam un autre champ d'application, à un moment où une théorie moderne du trauma a fait de celui-ci une réaction normale et intelligible à une situation anormale (et non une réponse anormale à un choc normal[3]). Ces travaux ont été suivis par ceux d'Emmy Wermer, qui a découvert dans les années 80 l'évolution favorable d'un nombre non négligeable d'enfants de catégories vulnérables, mais qui se sont montrés en fait résilients face au trauma, puis par ceux de Michael Rutter et Ann Masten ayant analysé les « facteurs de protection » permettant de surmonter les dangers. Revenant sur l'expérience de survivants ayant, comme Viktor Frankl, célèbre psychiatre et ancien déporté, analysé les raisons de leur survie en termes d'adaptation et de transformation de soi par les événements, la psychologie de la résilience a été rapidement parallèlement popularisée par Dave Pelzer aux États-Unis et Boris Cyrulnik en France dans le contexte des philosophies positives et des spiritualités post-modernes.

Exposée au risque de produire un héroïsme faussement personnalisé, à celui d'écraser la complexité de la vie psychique et de mécaniser la réponse psychique à l'événement, la première approche assez déterministe de la notion s'est complexifiée, jusqu'à voir le concept remplacé par celui de « développement post-traumatique » : Glenn Richardson a ainsi montré qu'après une approche de la résilience centrée sur les qualités individuelles du sujet résilient, l'on s'est intéressé à la construction de la résilience (par exemple à travers la notion développée par Cyrulnik de « tuteurs de résilience ») puis, pour éviter le risque d'en faire un « chemin balisé », à l'action de l'environnement et à la variété des formes individuelles de résilience, qui ne présentent pas une configuration unique et ne conduisent pas à un seul type heureux de reconstruction.

À ces critiques issues des psychologues eux-mêmes, on peut ajouter une réflexion plus large et plus politique revenant au contexte d'émergence et aux sources idéologiques de la notion. De manière très éclairante, Paul Claudel, décrivant l'Amérique après la crise de 29 « à l'une des heures les plus tragiques de son histoire, quand toutes les banques avaient fermé et que la vie économique était suspendue » évoque dans un texte précisément intitulé « l'élasticité américaine » l'importance du concept de résilience en contexte de crise économique : « il y a dans le tempérament américain une qualité que l'on traduit là-bas par le mot *resiliency*, pour lequel je ne trouve pas en français de correspondant exact, car il unit les idées d'élasticité, de ressort, de ressource et de bonne humeur ». Issu d'une étymologie latine désignant la capacité de rebond, le terme caractérise aux USA dès la fin du XIXe siècle, l'élasticité, une capacité d'adaptation économique imposée par les crises du modèle capitaliste, qualité indissociable d'un impératif d'adaptation sociale face aux défaillances des systèmes libéraux, mue par des logiques supra-politiques.

***Le mot de résilience s'oppose étymologiquement à celui de résistance.***

La résilience est indissociable d'une valorisation voire d'une héroïsation du résilient et d'un déni des vulnérabilités dans une culture de la positivité dont Barbara Ehrenreich a analysé la force, mais aussi les ravages aux

USA : d'origine religieuse, liée au protestantisme compris comme une religion hyper-responsabilisante et individualiste, l'impératif de résilience impose à l'individu de se ressaisir de son destin avec optimisme, de le revendiquer avec sourire et fierté en refoulant tout sentiment négatif, quitte à lui imposer socialement de faire une bénédiction d'un licenciement ou d'un cancer. Derrière la résilience se trouve une version profane de culpabilité religieuse, mais aussi et surtout, un système économique, celui du capitalisme américain imputant la responsabilité du bonheur à l'individu et non aux structures et lui imposant de s'insérer par lui-même dans un marché du travail de plus en plus instable.

On retrouvera ces critiques chez la sociologue Eva Illouz, pour qui la notion de résilience est indissociable du management en régime néo-libéral. La résilience est alors l'autre nom de la flexibilité et de la résignation : « Il n'est donc pas étonnant que les organisations se montrent si intéressées par la notion de résilience : invulnérables, responsables et autonomes, capables de s'adapter sans difficulté aux changements, les salariés résilients correspondent au portrait-robot de l'employé idéal. La résilience permet ainsi de maintenir des hiérarchies implicites, de légitimer les idéologies dominantes et les exigences des employeurs » explique l'essayiste : la flexibilité du résilient est la contrepartie de son impuissance politique.

De fait, le mot de résilience s'oppose étymologiquement comme le rappelle Serge Tisseron à celui de résistance, comme la souplesse à la solidité, la plasticité à la fermeté : la résilience, comprise comme une forme de compromis désarme, conteste même l'idée de combat idéologique et oppose à l'interrogation éthique le simple assentiment. Dans ce contexte, la résilience fait de l'Histoire une fatalité inexorable inaccessible à l'action, consacre une lecture uniquement économique de celle-ci, et, à un niveau individuel, présente la violence systémique subie comme un accident non imputable et sans remédiation sociale possible.

Derrière la résilience, en mauvaise part, se trouve une neutralisation du politique et un « impératif d'adaptation », qui, comme l'a montré non sans insistance Barbara Stiegler, renvoie à la manière dont le néo-libéralisme s'est nourri du darwinisme à partir de Walter Lippmann – de fait, la vulgarisation du terme de résilience dans les sciences de la vie n'est pas étrangère à un bagage conceptuel que l'on retrouve dans le darwinisme : l'idée d'une adaptation au stress des organismes vivants à travers le couple conceptuel « stress-strain », lui-même dérivé de l'usage premier de la notion de résilience en physique des solides[4]. En ce sens, la résilience serait une forme méliorative d'un darwinisme social sous-jacent, nourri par une idéologie du laissez-faire politique et du renoncement à l'action collective, dispensant de l'impératif de *care* et promouvant souterrainement de nouvelles formes de contrôle social.

D'où aussi les critiques de la notion formulées par Didier Fassin et Richard Rechtman : si une sensibilité tragique aux vaincus où le traumatisme est venu donner un sens inédit à notre expérience du temps grâce à la légitimation du blessé, contrairement au traumatisme qui est mis au service d'une demande de justice, la résilience arrête le trauma, interdit sa politisation, va à l'encontre de toute demande de réparation. Foncièrement pragmatique, idéologiquement conservatrice, elle interdit de demander raison de la blessure et participe pleinement d'une idéologie dénonçant les victimes, qui ne font sens que comme vainqueurs ou au moins que comme « survivants »[5]. Contre la demande de réparation, les

victimes de la colonisation ou des violences masculines sont invitées, dans un mauvais nietzschéisme, à faire part de force ou du moins de résilience.

De fait, les exemples de résilience proposés par un Boris Cyrulnik sont souvent ceux de souffrances individualisées dans des anecdotes particulières, sans transversalité, sans avant et sans après. Michael Fœssel s'inquiète en des termes assez proches que la résilience devienne un obstacle à la transformation sociale. « Si la désolation n'appelle aucun retour au passé, elle suscite en revanche l'invention de discours inédits, de nouvelles pratiques ou d'attachements alternatifs qui prennent leur source dans la reconnaissance de ce que quelque chose a été perdu et manque. C'est justement cette reconnaissance que l'impératif de résilience occulte » : dans cette perspective, la résilience impose de forclure le trauma et en occulte les enjeux.

Les passionnants débats sur la résilience en art enregistrent directement ces tensions. Par définition, la résilience est un travail de l'individu sur lui-même, qui redonne sens à l'impératif de narration et instrumentalise potentiellement la culture comme atelier de réélaboration créative de soi. Boris Cyrulnik avançait que « le récit est l'instrument par lequel l'individu cherche à forcer son destin. C'est l'ambition de la résilience ! » : à sa suite, *feel good novels*, ateliers d'écriture et de bibliothérapie se sont définis comme des instruments de résilience – ainsi la bibliothérapeute Régine Detambel a mis en scène le rôle de la lecture comme forme de résilience « en temps de crise » à partir d'exemples de bibliothèques ambulantes, de cercles ou d'ateliers de lecture[6].

Si certains romanciers ont fait alors de la résilience leur nouveau gagne-pain, d'autres se sont souvent dégagés de toute instrumentalisation de la littérature – je citerai ce petit dialogue de l'écrivain avec son lecteur de Chloé Delaume qui résume bien la gêne des écrivains : « Je lui dis ce roman n'est pas un témoignage, une auto-analyse, c'est de la littérature. Elle : La littérature peut être une forme de résilience. Je me sens insultée ».

À cette méfiance tributaire d'une définition esthétique et intransitive de la littérature, s'est joint une critique des discours et des usages de la résilience, en dénudant les soubassements idéologiques. Pensons, pour ne donner que deux exemples, à cette formule d'une impitoyable ironie de François Bégaudeau dans un de ses derniers romans : « Parfois la résilience passe par une rupture, et le mieux-vivre par le mieux-licencier » ; ou à la manière dont Sandra Lucbert, analysant très récemment le procès de France Télécom accusée d'avoir mis en place des méthodes de management ayant conduit à la détresse morale de nombre de ses salariés, met en scène la parole de ses dirigeants, vantant « [l]a formidable résilience » de l'opérateur téléphonique face aux suicides de ses employés.

***La force d'émancipation et d'autosaisie de l'individu qu'emporte l'idée de résilience reste peut-être à sauver.***

La nouvelle acception que le mot a prise avec la crise du Covid, celui de résilience collective, est en apparence aux antipodes d'une résilience dénudant l'individu et le laissant se débrouiller du malheur économique. Si l'idée d'une résilience des systèmes et de propriétés de résilience propres à certains modes d'organisation a émergé dans les années 70 en écologie sous la plume de Crawford Stanley Holling et s'est petit à petit étendu à l'économie (l'« Initiative Résilience économique » de la Banque Européenne d'Investissement date de 2016), le concept de « résilience nationale » ayant émergé en France impose une critique spécifique.

Consacrée selon les mots de l'Élysée « à l'aide et au soutien aux populations ainsi qu'à l'appui aux services publics pour faire face à l'épidémie de Covid-19 en métropole et en Outre-mer, en particulier dans les domaines sanitaires, logistique et de la protection », l'opération « Résilience » de 2020 voit en fait la militarisation de cette notion clé de la psychologie positive contemporaine, que sa banalisation n'avait rendue insignifiante qu'en apparence. Loin d'être accidentelle, cette version guerrière de la résilience est conceptuellement prise en charge par le ministère de la Défense, dans une ambition extrêmement large de mobilisation préventive : « limiter la contribution des armées au renforcement de la résilience nationale à leur seule participation à la gestion de crise revient sans doute à se priver des autres ressources dont elles pourraient utilement faire bénéficier la société » affirme la doctrine officielle, en invitant à un transfert d'expérience entre la culture militaire de défense et le monde civil[7].

Ce mouvement est d'ailleurs plus ancien : dès 2008, le Livre blanc de sécurité et de défense anticipe notre « état d'urgence sanitaire » actuel en suggérant d'organiser l'État en temps de paix « en prenant en compte les hypothèses de crise (brutale ou prolongée) », c'est-à-dire en « donnant une priorité accrue aux moyens de renseignement », en insistant sur la « coopération renforcée » entre l'État central et les collectivités territoriales et « le recours aux entreprises privées ».

Certes, comme le rappelle Eva Illouz, l'instrumentalisation militaire de la notion de résilience existe aux USA depuis la vulgarisation de la notion dans les années 2000 par le célèbre président de l'American Psychological Association et inventeur au tournant des années 2000 de la psychologie positive, Martin Seligman (proche de l'armée américaine au point d'avoir été accusé d'avoir conseillé la CIA dans la mise en place de ses méthodes d'interrogations à Guantanamo) : il s'agit de créer une « une armée indomptable »[8] en alignant l'organisation militaire sur les structures économiques. « Nous considérons que les hommes d'affaires peuvent tirer bénéfice de la résilience, particulièrement lors de périodes d'échec et de stagnation. [...] nous aidons à créer des armées composées de personnes capables de s'appuyer sur leurs expériences les plus difficiles pour s'améliorer et améliorer leur efficacité.[9] »

Mais l'appel à la notion de résilience, concurremment à la vieille notion de souveraineté, pour déployer de nouvelles formes de contrôle social encadrées par l'armée et accompagnées d'un discours guerrier contre un « ennemi invisible », reste, je crois, une invention française inédite, qui relève d'une résurgence de vieux biopouvoirs. Les relents nationalistes de la notion de résilience, qui participe d'un régime d'historicité régressif déterminé par le préfixe « re » (réparer, recommencer, etc.), ne laissent d'inquiéter. « Il faudra se souvenir en quoi les choix de politique économique de ces dernières décennies ont affaibli la capacité de résilience de notre pays » affirme ainsi Marine Le Pen le 17 avril 2020 : la mobilisation politique de la notion comme une forme nationaliste et viriliste de néo-souveraineté fait question, comme tout le vocabulaire de la déliaison, de la démondialisation ou de l'indépendance qui l'ont accompagnée.

En écologie même, qui sert pourtant de modèle, la notion est suspecte. Baptiste Morizot fait grand cas de la résilience naturelle comme expression des « puissances autonomes de régénération » et de « pleine vitalité », de « prodigalité native » de la nature. « Autopoïèse, morphogenèse, auto-développement, autorégulation, autoréparation,

résilience » résume encore Alain Damasio. Mais si, en bonne part, dans son acception systémique, la résilience rappelle la force du vivant, elle ne doit pas dissimuler qu'une « éthique de la résilience » ne peut pas surestimer la résistance des écosystèmes face à l'impact des économies hypermondialisées et fonctionnant en flux tendu, en temps court, et s'exposant en fait à ce qui est le risque opposé de la résilience, l'écroulement. Ici encore, la notion est parasitée par ses résonnances néolibérales, faisant craindre que « le discours de l'adaptation s'impose comme une réponse marchande à la crise écologique » et propose juste une « industrie de la responsabilité » pour reprendre des formules de Pierre Charbonnier, en évacuant les responsabilités sociétales et les besoins de protection.

Glissant d'un projet d'*empowerment* de l'individu à un principe d'autocontrôle, de la résilience à la guerre à l'idée d'une guerre comme forme de résilience, on voit à quel point la notion est politiquement problématique. Faut-il pour autant répudier la notion, la réduire à une forme insidieuse d'asservissement néolibéral, à l'acquiescement à un capitalisme mondialisé, mobile et créatif épuisant ses acteurs, à un discours pourvoyant un oubli des minorités, interdisant la critique des systèmes et des hiérarchies, désarmant l'action politique en tant qu'exigence de protection des plus faibles, et invisibilisant les « non-résilients » par le vocabulaire biologique de l'inadaptation ou celui, militaire, de la défaite ?

Comme le libéralisme en tant que principe, la force d'émancipation et d'autosaisie de l'individu qu'emporte l'idée de résilience reste peut-être à sauver : s'il n'est pas utilisé comme régulation intériorisée de l'inhumanité sociale et une nouvelle forme de culpabilité, mais plutôt comme une responsabilité relationnelle, le mot peut orienter notre regard vers les faibles, les amochés et les minuscules, souligner la plasticité des situations et la variété des manières d'échapper aux déterminismes et à la répétition.

Bien compris, le mot peut nous orienter vers la créativité de l'art et de l'expérience. Ainsi, pour la philosophe Cynthia Fleury, s'inspirant de Canguilhem, la résilience permet de dépasser la haine du ressentiment, elle n'est pas seulement une réparation, elle correspond à une nouvelle norme de vie, elle est une « création », elle nous engouffre vers le sujet et son futur, elle est un signe d'espoir si l'on prend garde à ses conditions collectives de possibilité.

Concept protecteur par défaut à l'immense pouvoir suggestif (Boris Cyrulnik a vendu près de 2,5 millions d'exemplaires de ses 18 livres en faisant de la résilience un « anti-destin »), manière de nommer nos bricolages intérieurs plus ou moins illusoires, la résilience reste une bouée de sauvetage pour beaucoup, à défaut d'être toujours un vrai principe libérateur, nous laissant méditer cette belle formule du très regretté Gérard Genette dans un de ses derniers textes, en *Bardadrac* : « Résilience. On nous en bassine un peu ces temps-ci, mais le fait est qu'il vaut mieux être résilient que résilié. »

---

[1] Voir notamment Serge Tisseron, *La Résilience*, PUF, 2017 ; et Eva Illouz, *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Premier Parallèle, 2019.

[2] Voir par exemple Catherine Malabou, *Les Nouveaux Blessés. De Freud à la neurologie, penser les traumatismes contemporains*, Bayard, 2007.

[3] Opposition tirée de Richard Rechtnam.

[4] Je renvoie au travail remarquable d'Amélie Nillus « Généalogie du concept de résilience », M1 Histoire de la philosophie. Septembre 2018. En ligne.

[5] Voir les travaux d'Alyson M. Cole, *The Cult of True Victimhood, Stanford. From the War on Welfare to the War on Terror*, Stanford University Press, 2006.

[6] Voir mon essai : Alexandre Gefen, *Réparer le monde, La littérature française face au XXI<sup>e</sup> siècle*, Corti, 2017.

[7] Le Haut comité pour la résilience nationale et l'association « Résilience France » est une émanation du Secrétariat Général de la Défense et de la Sécurité Nationale (SGDSN).

[8] Cité par Eva Illouz dans *Happycratie*, Première Parallèle, 2018.

[9] Cité par Eva Illouz.

Alexandre Gefen

Critique Littéraire, Directeur de recherche au CNRS - Université Paris 3 Sorbonne Nouvelle