

# Les OJ font de la résilience...

Depuis mars 2019, nous traversons une crise sanitaire sans précédent. C'est la société tout entière qui en paie le prix sur les plans économique, social et culturel. Les Organisations de Jeunesse (OJ) n'ont pas été épargnées. Les jeunes ont également payé un lourd tribut. Mais, en nous faisant sortir de nos zones de confort et en nous poussant dans nos retranchements, elle nous a permis par la même occasion de nous dépasser et de nous réinventer : dans nos associations, dans nos foyers ou encore à l'école. D'aucuns pensent que nous serons durablement, voire irréversiblement, marqués. Dès lors, comment les OJ peuvent-elles donner du sens au choc vécu pour le dépasser et l'exploiter positivement avec les jeunes ? Une piste retient l'attention des psychologues : la résilience. De quoi s'agit-il ? Nous nous proposons de faire le point là-dessus.

## Se réinventer pour exister !

La pandémie du Covid-19 a plongé les OJ dans une situation inédite. Celles-ci ont dû s'adapter aux différents et nombreux protocoles émanant des cabinets ministériels et des administrations d'état. À vrai dire, en cherchant à concilier le respect des règles sanitaires et le maintien de leurs missions, les OJ ont dû se réinventer, en quelque sorte ! **Réinventer tant leur mode de fonctionnement que leurs pratiques de terrain.** Et cela n'a pas été de tout repos. Il a fallu faire preuve de créativité et d'ingéniosité, se disputant avec la frustration et l'envie pressante d'un retour à une situation normale. De nouvelles méthodologies de collaboration professionnelle et d'animation à distance ont vu le jour.



Il fallait se fier à son instinct, à son expérience, à ses espérances et ajuster chemin faisant.

Au cœur de la tempête, nos publics — à savoir les enfants et les jeunes — ont sans doute été de ceux qui ont le plus pâti de la crise, notamment sur le plan psychologique. En manque de liens sociaux, d'activités ludiques et sportives, de mobilité (y compris à l'échelle internationale), de divertissements et de fêtes... à une période de leur vie où ces différentes ressources répondent à des besoins essentiels à leur construction et leur épanouissement. À l'annonce du 1<sup>er</sup> confinement en mars

2019, une professeure de psychologie de l'Université de Liège annonçait que « *Les adolescent·e·s sont en effet confronté·e·s, comme nous tous, à un phénomène exceptionnel. Mais ce confinement va imposer un mouvement risquant d'aller à contresens de leur processus de développement, d'autonomisation par rapport à la famille et de leur construction psychique. Les jeunes se construisent par leurs expériences et relations à l'école, dans leurs activités et loisirs, avec le groupe d'ami·e·s, le petit copain ou la petite copine, les adultes autres que les parents qui sont autant de figures signifiantes et de repères. Toutes ces « ressources » sont ici indisponibles ou fortement restreintes. Cette période de construction de leur personnalité et identité est mise à mal sans tout ce présentiel.* » (Glowacz, 2020). Plusieurs études<sup>1</sup> sur les conséquences du **confinement** mettent d'ailleurs déjà en évidence ses **effets dramatiques sur les jeunes** : mal-être, solitude, apathie, dépendance, anxiété, détresse psychologique, troubles alimentaires et autres.

Durant toute la durée de la crise, les OJ n'ont eu de cesse de maintenir, autant que faire se peut, le lien avec les enfants et les jeunes. Céline Ledoux, psychologue, explique la nécessité de ce lien : « *C'est important pour son développement psychologique,*

*affectif et cognitif qu'un enfant puisse être en lien avec des personnes hors de sa cellule familiale restreinte.* » (cité dans Terrien, 2020, p. 1). Toutefois, si elle en est la prémisses indispensable, la panoplie impressionnante d'activités (adaptées tant en présentiel qu'en distanciel) déployée par les OJ pour réduire les effets de la crise sur les enfants et les jeunes ne suffit pas forcément pour véritablement surmonter l'épreuve sanitaire que nous traversons et envisager l'avenir. Il faut bien plus... **il faut faire preuve de « résilience »** disent les psychologues. Un terme que l'on ressort à chaque crise ! Quel sens recouvre-t-il ? Comment

les OJ peuvent-elles s'en saisir pour accompagner au mieux les jeunes afin de sortir indemne, autant que possible, de la crise sanitaire ? Quelles animations leur proposer ?

**Nous sommes toutes  
et tous résilients.**

## La résilience ?

Commençons par clarifier la notion de résilience. L'étymologie du mot faisant référence à l'idée de « résistance » et de « ressaut », les dictionnaires (CNRTL et [www.larousse.fr](http://www.larousse.fr)) définissent la résilience comme étant la résistance d'un matériau au choc. Ce sont les Anglo-Saxons qui ont introduit cette notion en sciences humaines et l'utilisent depuis un demi-siècle. Elle prend alors le sens de « **capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir, en présence d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères.** » (Mancieux, 2001, p. 322). Cette définition met en évidence deux caractéristiques importantes de la résilience : « **la résistance à la destruction et la construction d'une existence valant d'être vécue** ». (Mancieux, 2001, p. 322)

La résilience est le phénomène qui opère dans les histoires incroyables de personnes qui ont su dépasser des traumatismes, des crises ou des



conditions de vie difficiles pour **changer et grandir**. Résilier implique donc d'aller de l'avant, de se mettre en mouvement, d'agir pour surmonter les épreuves en laissant place au doute, à l'essai-erreur, à la prise de recul, à l'incertitude. La résilience n'est pas l'apanage de certains individus considérés comme des « superhéros ». Absolument pas ! « *Nous sommes toutes et tous résilients.* » (Meslin, 2020, p. 3) À l'instar de la motivation, elle ne se décrète pas. Il faut par conséquent la stimuler, l'entretenir, la soigner. C'est précisément ce que les OJ ont cherché à faire pendant la crise (à leur propre insu, peut-être) : ne pas baisser les bras, trouver de nouvelles manières de fonctionner en équipe, adapter leurs activités d'animation selon les règles sanitaires, réfléchir ensemble à surmonter les difficultés, innover en matière de formation à distance, etc. Cela a constitué un défi majeur. Et, il y a **un autre défi**, tout aussi important, sinon encore davantage : **le post-confinement**.

### Quelle approche post-confinement ?

À supposer que la vie reprenne son cours normalement dès demain, la crise laissera certainement des traces, des séquelles. « *L'individu qui est passé par une situation extrême en éprouve certes les stigmates, mais est en même temps transformé par elle [...] un véritable changement de personnalité, une métamorphose intérieure.* » (Lecomte, 1999, p. 13) Tourner facilement la page, comme si rien de tout cela n'était arrivé, est très probablement utopique. Dès lors, où trouver les ressorts internes pour aller de l'avant ? Comment aider les enfants, les jeunes, les animateurs, les volontaires à rebondir en se projetant dans un avenir plus confiant ?

Adrien Bailly, psychologue spécialisé en neurosciences cognitives et comportementales, propose **trois facteurs de protection**, articulés

à l'intelligence émotionnelle<sup>2</sup>, sur lesquels les OJ pourraient fonder des approches appropriées<sup>3</sup> :

- 1. Le facteur cognitif** : comprendre intellectuellement ce qui arrive en vue d'anticiper et de prévenir des situations futures.
- 2. Le facteur affectif** : prendre conscience que les liens affectifs (proches, amis, collègues...) constituent des ressources capables d'aider à surmonter le choc vécu.
- 3. Le facteur conatif** : disposer de l'énergie émotionnelle suffisante pour envisager la situation comme étant un défi à relever dans lequel on souhaite investir du temps et de l'énergie.

L'**accompagnement post-confinement** pourrait par conséquent s'appuyer, entre autres, sur ces trois facteurs déterminants issus de la résilience qui, rappelons-le, est une approche utilisée dans de nombreux pays pour accompagner les victimes de crises, de guerres, de séismes ou de traumatismes graves.

## Concrètement, quelles pistes ?

Reprenons les facteurs un à un et voyons **quelles ressources utiliser ou quelles pistes envisager** en tenant compte des missions et du quotidien des OJ.

### Du point de vue cognitif

Les personnes résilientes **analysent les événements** notamment pour prévenir et anticiper les risques à l'avenir. Cette projection intellectuelle est de nature à rassurer, à estomper l'angoisse d'un nouvel épisode traumatique et à réduire le stress. Une **piste intéressante** sur le plan cognitif est le « **récit** ». En effet, « B. Cyrulnik insiste longuement sur l'aptitude de certains enfants à faire de leur expérience personnelle un récit. Il souligne que la mise en mot d'une souffrance respecte presque toujours les règles du bon théâtre : l'identité narrative de l'auteur, l'action, le but, la scène, l'instrument. Au point parfois de reconstruire le passé :

*"Quand on raconte son passé, on ne le revit pas, on le reconstruit".* » (Lecomte, 1999, p. 14). La technique du récit (déjà bien présente dans les pratiques des OJ) peut prendre diverses formes :

- le conte ;
- la pièce de théâtre ;
- le poème ;
- le dessin ou la BD ;
- la chanson ;
- la peinture ;
- l'expression corporelle ;
- etc.

Glowacz, psychologue que nous avons déjà mentionné plus haut, voit en l'art et la culture une voie de sortie pertinente : « *Une piste intéressante pourrait être de s'appuyer sur l'art et la culture pour parler de cette crise et mobiliser « des figures emblématiques » (du monde de la musique par exemple) pour s'adresser à eux, mettre en mots ce qu'ils peuvent vivre, leur proposer des modèles auxquels ils peuvent s'identifier. La culture [...] constituera peut-être une des « voies de sortie » pour les jeunes, une façon de digérer les impacts traumatiques de ce que nous traversons* ». (Glowacz, 2020, p. 3)

Pour aider les OJ à comprendre les événements, Yapaka<sup>4</sup> fournit une grande quantité de ressources (vidéos, livres, liens...) très intéressantes faites par des professionnels de tous bords. Ceux-ci éclairent le vécu de la crise (par les jeunes, les familles...) sous différents aspects théoriques.

### Du point de vue affectif

Les personnes résilientes **entretiennent des relations chaleureuses** avec leurs proches, en particulier, et avec leur entourage large, en général. « *Comme le souligne Antoine Guédeney, pédopsychiatre [...] "on n'est pas résilient tout seul, sans être en relation".* » (Lecomte, 1999, p. 13) L'affection qui découle des liens et des relations avec les autres constitue une ressource précieuse dans toutes sortes de situations

extrêmes. Pour des raisons singulières liées à l'histoire de chacun, certaines rencontres humaines sont plus marquantes que d'autres ; si bien que celles-ci peuvent nous amener à nous transcender, nous sublimer, nous dépasser. D'aucuns représentent des figures de référence sociale<sup>5</sup>, souvent à leur propre insu, qui inspirent positivement la vie d'autres.

Ainsi, l'approche post-confinement reposant sur les principes de la résilience articulerait donc au moins **deux types de lien pour l'enfant** : au niveau de la **famille** et au niveau des **lieux de loisirs**.

Premièrement, il s'agit de proposer aux enfants des activités ou des projets qui leur permettent de nourrir les liens et l'affection avec leurs proches. Ce peut être :

- des actions impliquant la participation de toute la famille (en présentiel ou en distanciel) ;
- des activités centrées sur le thème de la famille : généalogie, parcours personnels, récits de vie...

Deuxièmement, il s'agit également de continuer à proposer des activités de loisirs (comme c'est déjà le cas actuellement en OJ) mais en prêtant une attention plus importante au développement des liens entre les enfants eux-mêmes, d'une part, et entre les enfants et leurs animateur·rices<sup>6</sup>, d'autre part. Ceux-ci devront donc soigner la relation éducative et pédagogique en étant plus attentifs, plus disponibles, plus à l'écoute, plus présents. Quant aux activités, les OJ ne manquent pas de ressources ! Reste peut-être à les réenchanter...

### Du point de vue conatif<sup>7</sup>

Les personnes résilientes trouvent la force d'aller de l'avant en fondant leur motivation sur la **perception confiante de leurs propres capacités**. Ce qui implique **une estime et une confiance en soi** un tant soit peu développées. Ce sont des personnes qui ont appris à s'écouter et à se respecter profondément. Ainsi, trouvent-ils l'énergie émotionnelle et l'implication nécessaires pour transformer le dépassement du choc ou du traumatisme en défi à relever.

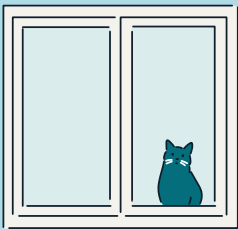
Pour développer la dimension conative de l'approche résiliente post-confinement, les OJ devraient s'intéresser aux **activités qui nourrissent** :

- l'image de soi ;
- l'apprentissage de l'écoute de son corps et de ses émotions<sup>8</sup> ;
- la découverte de ses forces et de ses faiblesses ;
- la gestion de ses propres limites ;
- la connaissance de soi ;
- l'acceptation et le respect de sa personne, son corps, son intelligence ;
- le regard bienveillant sur soi ;
- la dignité et l'amour que l'on porte à sa propre personne ;
- la déconstruction des croyances limitantes ;
- etc.

Il existe un panel de ressources (activités, fiches outils, animations, articles de fond...) au sein des OJ. À titre d'exemple, l'Université de Paix dispose d'une banque de ressources très intéressantes en la matière, ainsi que Les Scouts, Ocarina, le Patro, Les Guides, Coala et bien d'autres.

### Et donc ?

Les OJ qui souhaitent apporter aux jeunes une réponse appropriée pour gérer l'après crise du Covid-19 devront donc être attentives à **nourrir les dimensions cognitive, affective et conative dans leurs pratiques d'animation/de terrain**. Au demeurant, cette approche reste parfaitement pertinente pendant la crise également ! Certes, il faudra être créatif pour revisiter son répertoire et/ou inventer de nouvelles choses. En France, par exemple, l'IREPS<sup>9</sup> propose des animations clés en main : « *Parcours après le confinement* »<sup>10</sup>. Il s'agit d'activités (avec supports téléchargeables) qui permettent d'accroître les compétences psychosociales (notamment en lien avec les trois dimensions de la résilience) des enfants, des préados, des ados et des jeunes. Plus proche de nous, Jeune et Citoyen a sorti un outil, « **Kit à le**



**dire : Covid-19** », proposant une série d'animations pour aborder avec les enfants et jeunes leur vécu et ressenti par rapport à la crise sanitaire.

## Pour conclure

**L'enjeu de l'approche post-confinement est que les jeunes parviennent à donner sens à ce qu'ils ont vécu.** « *Le rôle principal des professionnels qui soutiennent les enfants dans une démarche de soins, est de les aider à chercher du sens et à élaborer une signification à la fois parlante et libératrice de leur propre histoire.* » (Gautier, 2020, p. 4). Pour ce faire,

les pistes théoriques et pratiques abordées dans cet article constituent une première entrée en la matière. Ces pistes sont fondées sur la notion de résilience qui est un outil utilisé par les psychologues pour accompagner les personnes victimes de crise, de traumatisme ou de choc grave. À vrai dire, la résilience ne devrait pas être activée uniquement en cas de crise : elle représente un atout précieux à actionner à tout moment de sa vie. **L'apprentissage de la résilience a donc parfaitement sa place dans les missions des OJ !**

Kaïs MEDIARI ■

### Notes

1. Sylvestre, O. (2020). *Quels sont les effets du confinement chez les jeunes ?* Extrait de : [www.ledevoir.com/societe/science/581031/quels-sont-les-effets-du-confinement-chez-les-jeunes](http://www.ledevoir.com/societe/science/581031/quels-sont-les-effets-du-confinement-chez-les-jeunes)
- Leroy, S. (2020). *Les lourds effets psychologiques du confinement.* Extrait de : [www.lecho.be/dossiers/coronavirus/les-lourds-effets-psychologiques-du-confinement/10219075.html](http://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/les-lourds-effets-psychologiques-du-confinement/10219075.html)
2. Cfr Résonance. (2019). L'intelligence émotionnelle en contexte de formation, *Ancre* (3).
3. [www.univers-sante.be/la-resilience-en-confinement-une-cle-pour-rebondir/](http://www.univers-sante.be/la-resilience-en-confinement-une-cle-pour-rebondir/), consulté le 10/12/2020.
4. [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)
5. À la base, la référencement sociale est un phénomène psychologique dans lequel l'enfant utilise l'expression émotionnelle de sa mère ou de son père pour ajuster ses conduites. Ce mécanisme psychologique est transposable aux enfants/jeunes qui trouvent dans leur animateur, leur enseignant, etc., un modèle inspirant.
6. Qui constituent de potentielles figures de référencement sociale.
7. Terme qui renvoie à la volonté, la détermination, la motivation.
8. Cfr Résonance. (2019). L'intelligence émotionnelle en contexte de formation, *Ancre* (3).
9. Instance Régionale de l'Éducation et de la Promotion de la Santé.
10. [www.cartablecps.org/page-25-0-0.html](http://www.cartablecps.org/page-25-0-0.html)

### Sources

- Gautier, P.-E. (N.D.). *Résilience.* Extrait de : [www.psychanalyse.com/pdf/LA%20RESILIENCE%20DEFINITION%20\(21%20Pages%20-%20246%20Ko\).pdf](http://www.psychanalyse.com/pdf/LA%20RESILIENCE%20DEFINITION%20(21%20Pages%20-%20246%20Ko).pdf)
- Glowacz, F. (2020). *Ados en confinement : l'équation impossible ? Une situation à contre-courant des besoins des adolescents.* Extrait de : [www.uliege.be/cms/c\\_11698912/fr/ados-en-confinement-l-equation-impossible](http://www.uliege.be/cms/c_11698912/fr/ados-en-confinement-l-equation-impossible)
- Lecompte, J. (1999, Novembre). La résilience. Résister aux traumatismes. *Sciences Humaines* (99).
- Manciaux, M. (2001, Octobre). La résilience. Un regard qui fait vivre. *Études* (Tome 395), pp. 321-330. Extrait de : <https://www.cairn.info/revue-etudes-2001-10-page-321.htm>
- Meslin, J.-C. (2020). *6 facteurs de résilience pour rebondir en cas de crise.* Extrait de : [www.maddyness.com/2020/04/28/6-facteurs-resilience-rebondir-crise](http://www.maddyness.com/2020/04/28/6-facteurs-resilience-rebondir-crise)
- Terrien, S. (2020). *Confinement : les enfants ont besoin de liens sociaux variés.* Extrait de : [www.lefigaro.fr/sciences/confinement-les-enfants-ont-besoin-de-liens-sociaux-varies-20200331](http://www.lefigaro.fr/sciences/confinement-les-enfants-ont-besoin-de-liens-sociaux-varies-20200331)