

Les fondements de la résilience: quelques clefs simples au quotidien

Le jeudi 2 mai 2019

9^{ème} Symposium annuel des programmes d'ergothérapie et de physiothérapie

Faculté de médecine et des sciences de la santé

Université de Sherbrooke

Rachel Thibeault, Ph.D., FCAOT, O.C.

Divulgence de conflits d'intérêts potentiels

*Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêts
potentiel avec une société commerciale.*

Rachel Thibeault

Objectif

Vous donner des outils simples pour faciliter les transitions à venir.

La résilience ne se cultive pas en situation de crise : c'est une stratégie de prévention

« On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l'avion tombent en panne. »

(Dr Christophe André, Petit manuel pour vivre en pleine conscience, p. 180)

Qui suis-je?

- Une ergothérapeute qui accompagne des personnes et des collectivités vulnérables depuis 40 ans.
- Un chercheur qui se penche sur la résilience depuis 25 ans.

Qu'est-ce que la résilience?

- Dans le Larousse :
 - capacité à résister aux chocs de la vie
- Dans la vraie vie :
 - Propriété d'un individu à rebondir psychiquement face aux épreuves de la vie

RESILIENCE



Le système glymphatique

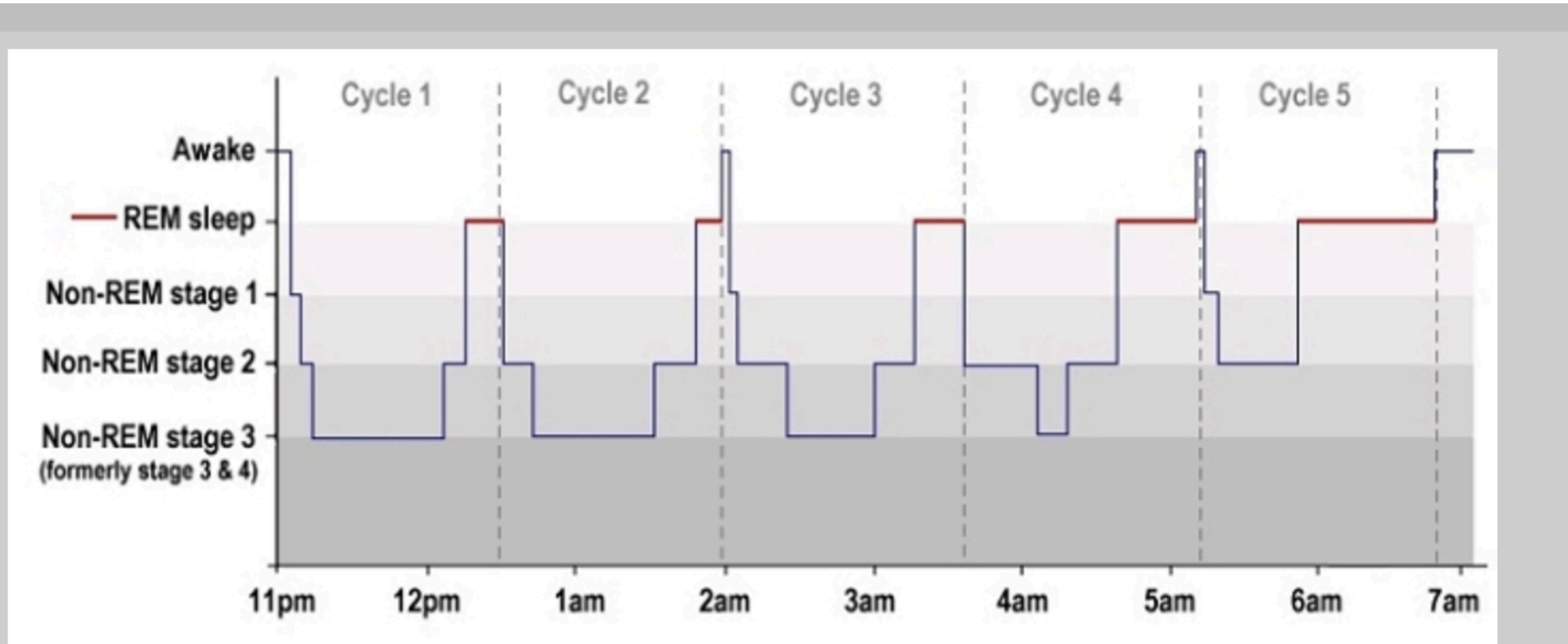
(Glymphatic Clearance Pathway, (Nedergaard, 2013))

Le système glymphatique

- Le système glymphatique ne s'active qu'en 2 occasions bien précises :
 - en période de sommeil profond
 - lors d'activités de type contemplatif – méditatif

(Walker, M. (2017). Why we sleep : unlocking the power of sleep and dreams. Scribner: New York)

L'architecture du sommeil (Walker, 2017)



A typical hypnogram showing sleep stages and cycles in adult sleep (image by Luke Mastin)

Le sommeil: **LE** facteur de résilience.

Recommandations:

- Dormir un minimum de 8 heures.
- Maintenir la pièce sombre et fraîche (environ 17-18C).
- *Se lever toujours à la même heure.*
- Ne pas regarder d'écrans au moins une heure avant d'aller au lit.
- Tamiser les lumières quelques heures avant le coucher.
- Limiter le café et l'alcool.

Le défi de changer ses habitudes

5 catégories 'd'exercices' qui accroissent le bien-être psychologiques

**Des exemples du bout du monde
qui s'appliquent tout autant ici.**

La centration

Ephemia - Zambie

Des activités dopaminergiques
telles :

- faire un exercice vigoureux
- mettre de l'ordre

**pour se libérer de la fébrilité
et préparer le terrain pour la
pleine présence (mindfulness)
(jogging, passer l'aspirateur...).**

La contemplation

Albie Sachs - Afrique du Sud

Des activités telles la prière, la méditation, l'observation tranquille qui créent **l'expérience soutenue de la pleine présence/conscience (mindfulness)**.

La création

Lakech et Wagaye - Éthiopie

Des activités qui comblent **notre**
besoin de beauté, en la créant
surtout, mais aussi en l'appréciant
(musique, peinture, cuisine...).

La contribution

Doris et les bushwives– Sierra Leone

Des activités qui nous permettent de **redonner**, d'être des citoyens productifs et valorisés (travail, bénévolat...).

La connexion

Emmanuel - Nicaragua

Des activités qui renforcent
nos liens d'appartenance,
nous relie au Vivant.



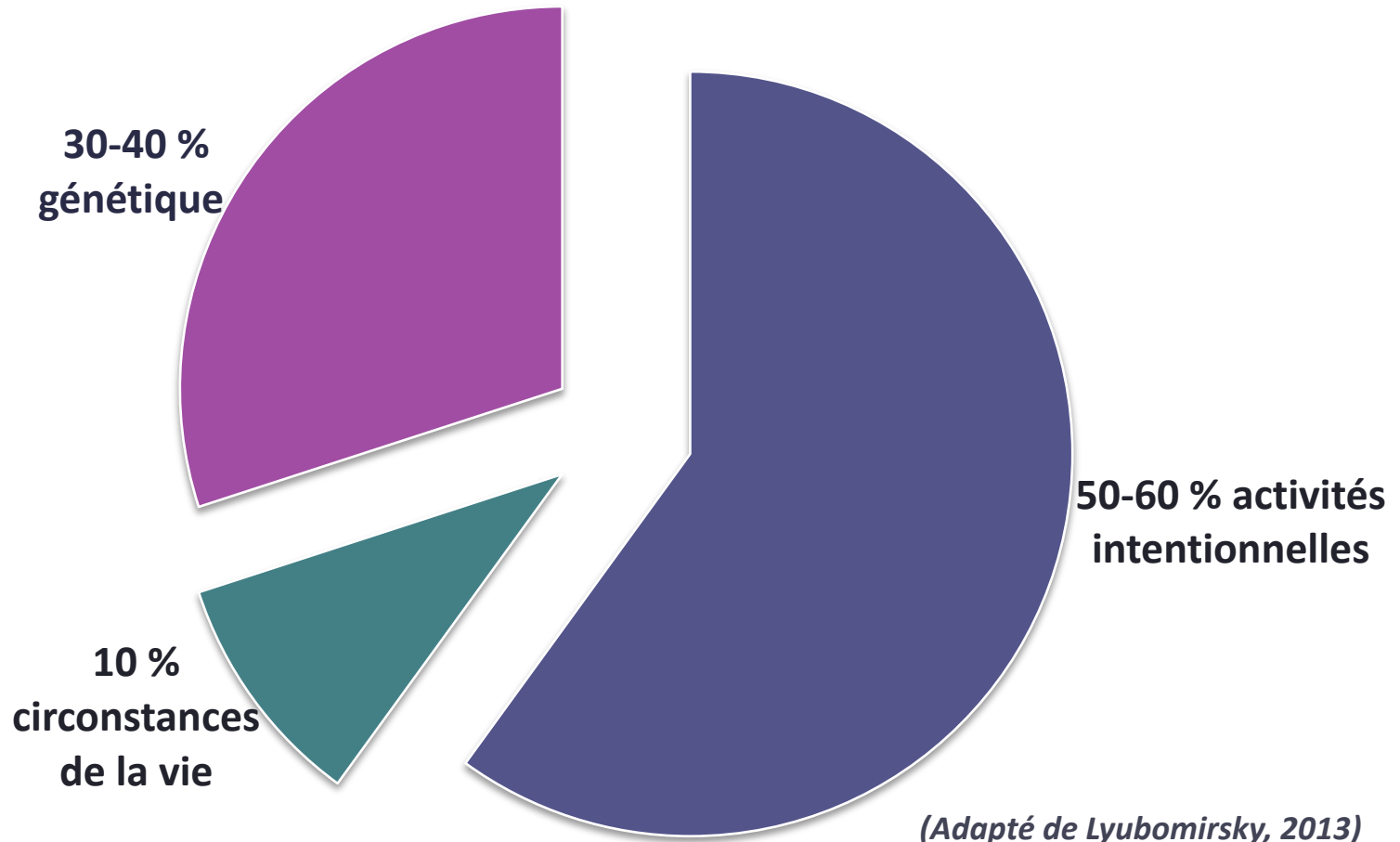
**Une analogie
avec la malbouffe**

La notion de « malactivité »

- Mâcher du « qat » en Éthiopie
- Spider solitaire pour moi
- La vôtre?

**Les gens résilients gèrent leur temps
et leurs activités comme nous,
nous gérons notre alimentation**

L'étonnant pouvoir que nous avons sur notre résilience



Activités intentionnelles

- Hédoniques : narcissiques et peu propices à l'épanouissement
- Eudaimoniques : relationnelles et propices à l'épanouissement

(Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M., Arevalo, J. M. G., Ma, J., & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110, 13684-13689)

Savoir porter attention aux réactions qui sont le baromètre de notre évolution.

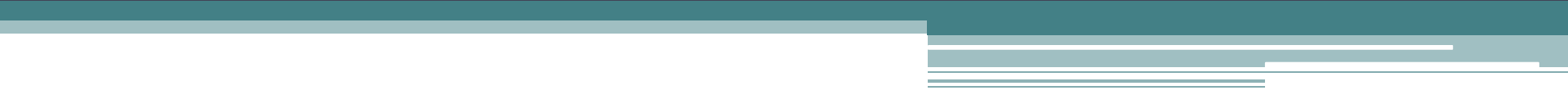
- Meilleure tolérance aux irritants
- Plus de vitalité
- Plus de stabilité affective
- Attention accrue
- Plus grande curiosité intellectuelle
- Meilleure lecture d'autrui

Un profil d'activités intentionnelles

Les 5 C	1	2	3
Centration	Ski de fond, vélo	Passer l'aspirateur	Poids et haltères en musique
Contemplation	Méditation formelle	Bain chaud avec bougie en silence	Marche en nature en silence
Création	Cuisine	Écriture	Poterie
Contribution	Mon travail	Bénévolat auprès des réfugiés	Bénévolat auprès d'animaux abandonnés
Connexion	Repas entre amis	Contact avec mes oiseaux	Groupe de marche

Une analogie incontournable: le marathon

**Merci et bonne route
en pleine conscience!**



Références sur la pleine conscience

- André, Christophe - conférence *Les nouvelles clefs du bonheur*, partie 1 - 45 minutes
https://www.youtube.com/watch?v=n2hH_e3J6Mc
- André, Christophe - conférence *Les nouvelles clefs du bonheur*, partie 2 - 45 minutes
<https://www.youtube.com/watch?v=oBOM7VXbKZo>
- André, Christophe - conférence *Les mécanismes et impacts de la méditation* - 1 heure 45 minutes
<https://www.youtube.com/watch?v=nOtsYVniGR8>
- André, Christophe - *Méditation guidée* - 12 minutes
https://www.youtube.com/watch?v=CUKI0Xlw9_c
- André, Christophe - *Méditer, jour après jour*, (livre avec CD) Iconoclaste Éditeur (mars 2014)
- Gréau, Maxime - *Heureux dans sa vie*, podcast (gratuit sur iTunes)
- Kabat-Zinn, Jon - *Méditer*, (livre avec CD) Éditions Les Arènes (novembre 2014)
- Matériel didactique téléchargeable gratuitement sur :
<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>
- Méditations assistées gratuites en anglais : Headspace : <https://www.headspace.com/>
- Méditations assistées gratuites en français : Petit BamBou : <https://www.petitbambou.com/>
- MindApps - *La Pleine conscience*, application iPhone ou Android
- Ricard, Matthieu - *L'Art de la méditation*, Pocket Éditeur (mars 2010)
 - Version audio lue par Eric Pierrot, chez Audiolib (sur iTunes)
- Ricard, Matthieu - interview par le Dr Lemoine, émission française Fréquence médicale (janvier 2017) - 45 minutes <https://www.youtube.com/watch?v=BzDQx4yo1ik>
- Ricard, Matthieu; Singer, Wolf - *Cerveau et méditation : conversation entre un neuroscientifique et un moine bouddhiste*, Allary Éditions (mars 2017)

Pour en savoir plus...

- André, C., Jollien, A., Ricard, M. (2016). Trois amis en quête de sagesse : un psychiatre, un philosophe et un moine nous parlent de l'essentiel. Iconoclaste Éditeur.
- Davidson, R. & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Hudson Street Press: New York.
- Farrell, L. J. & Barrett P. M. (2007). Prevention of Childhood Emotion Disorders: Reducing the Burden of Suffering Associated with Anxiety and Depression. *Child and Adolescent Mental Health*, 12(2), 58-65.
- Fernandez, E. (2004). Effective Interventions to Promote Child and Family Wellness: A Study of Outcomes of Intervention Through Children's Family Centres. *Child and family social work*, 9(1), 91-104.
- Frankl, V. (1988). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie (traduction de Man's search for meaning)*. Montréal : actualisation.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M., Arevalo, J. M. G., Ma, J., & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110, 13684-13689.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2007). Cultivating Optimism in Childhood and Adolescence. In Monat Alan, Lazarus Richard S, & Reevy Gretchen (Eds), *The Praeger handbook on stress and coping (vol.2)*(pp. 309-326). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatte, A. J., Samuels, B., et al. (2007). School-based Prevention of Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Study of the Effectiveness and Specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9-19.

- Gilligan, R. (2008). Promoting resilience in young people in long-term care--the relevance of roles and relationships in the domains of recreation and work. *Journal of Social Work Practice*, 22(1), 37-50.
- Gist, R. (2007). Promoting Resilience and Recovery in First Responders. In Bongar Bruce, Brown Lisa M, Beutler Larry E, Breckenridge James N, & Zimbardo Philip G (Eds) *Psychology of terrorism* (pp. 418-433). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Hooper, C. & Pocock, J.M. (2014). <http://www.abcam.com/neuroscience/the-functions-of-glia-in-the-cns>
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal Resilience as a Strategy for Surviving and Thriving in the Face of Workplace Adversity: A Literature Review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
- Kordich Hall, D. (2000). Fostering Optimism in Young Children. *Interaction (The national magazine of the Canadian Childcare Federation)*,
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). [Positive activities as protective factors against mental health conditions](#). *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 3-12.
- Lutz, A.; Brefczynski-Lewis, J.; Johnstone, T.; Davidson, R. J. (2008). Baune, Bernhard, ed. ["Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise"](#). *PLoS ONE* 3 (3): e1897. [Bibcode:2008PLoSO...3.1897L](#). [doi:10.1371/journal.pone.0001897](#). [PMC 2267490](#). [PMID 18365029](#). [edit](#)
- Lutz, A.; Slagter, H. A.; Dunne, J. D.; Davidson, R. J. (2008). ["Attention regulation and monitoring in meditation"](#). *Trends in Cognitive Sciences* 12 (4): 163–169. [doi:10.1016/j.tics.2008.01.005](#). [PMC 2693206](#). [PMID 18329323](#). [edit](#) Lyubomirsky S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In Folkman S. (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York, NY: Oxford University Press.

- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). [How do simple positive activities increase well-being?](#) *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.
- Lyons, D.M., & Parker, K.J. (2007). Stress Inoculation-induced Indications of Resilience in Monkeys. *Journal of Traumatic Stress*, 20(4), 423-433.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in Developing Systems: Progress and Promise as the Fourth Wave Rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-927.
- Masten, A. S. & Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of sciences*, 1094(1), 13-27.
- Mental Health Association of Australia (2005). Resiliency Resource Centre, révisé le 15-02-2007, de <http://www.embracethefuture.org.au/resiliency/index.htm>
- Miller, A. (1990). *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-rearing and the Roots of Violence* (3rd ed.). New-York, NY: The Noonday Press.
- Miller, A. (1993). *Breaking Down the Wall of Silence : The Liberating Experience of Facing Painful Truth*. New York, NY: Penguin Books USA inc.
- Miller, E. D. (2003). Reconceptualizing the Role of Resiliency in Coping and Therapy. *Journal of Loss & Trauma*, 8(4), 239-246.
- [Nedergaard M](#) (2013 Jun 01). [Is there a cerebral lymphatic system?](#) *Stroke*. 44, S93-5
- [Nedergaard M](#) (2013 Jun 28). [Neuroscience. Garbage truck of the brain.](#) *Science*. 340, 1529-30

- Nelson, S. K., Fuller, J. A. K., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2014). [Beyond self-protection: Self-affirmation benefits hedonic and eudaimonic well-being.](#) *Pers Soc Psychol Bull.* 2014 Apr 29;40(8):998-1011
- Olivier, K. G., Collin, P., Burns, J., & Nicolas, J. (2006). Building Resilience in Young People Through Meaningful Participation. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 5(1), 1-7.
- Perkins, D. F., & Jones, K. R. (2004). Risk Behaviours and Resiliency Within Physically Abused Adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 28(5), 547-563.
- Phillips, G. (2008). Resilience in Practice Interventions. *Child Care in Practice*, 14(1), 45-54.
- Phipps, S. (2007). Adaptative Style in Children with Cancer: Implications for a Positive Psychology Approach. *Journal of pediatric psychology*, 32(9), 1055-1066.
- Plog BADashnaw MLHitomi EPeng WLiao YLou NDeane R [Nedergaard M](#) (2015 Jan 14). [Biomarkers of Traumatic Injury Are Transported from Brain to Blood via the Glymphatic System.](#) *J Neurosci.* 35, 518-26
- Resiliency Canada (2006). De <http://www.resiliencycanada.ca/>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Ricard, M. (2004). *Plaidoyer pour le bonheur*. Paris : Pocket.
- Robertson, C., & Finlay, L. (2007). Making a Difference, Teamwork and Coping: The Meaning of Practice in Acute Physical Settings. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 73-80.

- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of sciences*, 1094(1), 1-12.
- Rutter, M. (2007). Resilience, Competence, and Coping. *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 205-209.
- Schaefer, C. E., Kaduson, H. (2008). *Contemporary Play Therapy: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press
- Shaw, J. A. (2006). (2006). Commentary on “Seven Institutionalized Children and Their Adaptation in Late Adulthood: The Children of Duplessis”: Les Enfants de Duplessis: Perspectives on Trauma and Resiliency. *Psychiatry*, 69(4), 328-332.
- Siu, O., Chow, S. L., Phillips, D.R., & Lin, L. (2006). An Exploratory Study of Resilience Among Hong Kong Employees: Ways to Happiness. In Ng Yew-Kwang, & Ho Lok Sang (Eds) *Happiness and public policy: Theory, case studies and implications*. (pp. 209-220). New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Sokodol, A. E. & al. (2007). Positive Childhood Experiences: Resilience and Recovery From Personality Disorder in Early Adulthood. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68 (7), 1102-1108.
- Southwick, S. M., Morgan, C. A., Vythilingam, M. & Charney, D. (2006). Mentors Enhance Resilience in At-Risk Children and Adolescents. *Psychoanalytic Inquiry*, 26, 577-584.

- Spreitzer, G., Sutcliffe, K., Dutton, J., Sonenshein, S., & Grant, A. M. (2005). A Socially Smbedded Model of Thriving at Work. *Organization Science*, 16(5), 537-549.
- Stallard, P., Simpson, N., Anderson, S., Carter, T., Osborn, C., & Bush, S. (2008). An Evaluation of the FRIENDS Programme: A Cognitive Behaviour Therapy Intervention to Promote Emotional Resilience. *Archives of Disease in Childhood*, 90(10), 1016-1019.
- Suniya, L. (2003). Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversity. U of Cambridge Press
- Tugade, M. M., & Barbara, L. F. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Youssef, C. M., & Luthans F. (2007). Positive Organizational Behavior in the Workplace : The Impact of Hope, Optimism, and Resiliency. *Journal of management*, 33(5), 774-800.
- Waaktaar, T., Christie, H. J., Borge, A. I. H., & Torgersen, S. (2004). Building youths' resilience within a psychiatric outpatient setting: Results from a pilot clinical intervention project. *Psychological Reports*, 94(1), 363-370.
- Wallace, A. B. (2007). *Contemplative Science : Where Buddhism and Neuroscience Converge*. New-York, NY: Columbia University Press.
- Zimmerman, M. A., Bingenheimer, J. B. & Notaro, P. C. (2002). Natural Mentors and Adolescent Resiliency: A study With Urban Youth. *American Journal of Community Psychology*, 30(2), 221-243.