

**RHNe**

**Réseau  
Hospitalier  
Neuchâtelois**

# La résilience, l'art de rebondir

14 octobre 2023

Leitenberg Marianela  
*infirmière en sexologie clinique*

Barbara Poggioli Guignard  
*infirmière cheffe d'urologie et Gynécologie, praticienne en hypnose Ericksonienne*



# La résilience

## Définition

- Capacité d'un individu à supporter psychiquement les épreuves de la vie. Capacité qui lui permet de rebondir, de prendre un nouveau départ après un traumatisme. (Boris Cyrulnik)
- Le mot résilience vient du latin resiliencia, mot employé dans le domaine de la métallurgie pour signifier la capacité d'un matériau à retrouver un état initial après un choc ou à une pression continue.



**La résilience est la capacité à faire face aux adversités de la vie, transformer la douleur en force motrice pour se surpasser et en sortir fortifié. Une personne résiliente, comprend qu'elle est l'architecte de sa propre joie et de son propre destin.**

- « Le chemin de l'homme normal n'est pas dépourvu d'épreuves : il se cogne aux cailloux, s'égratigne aux ronces, il hésite aux passages dangereux et, finalement, chemine quand même!»
- Le chemin du traumatisé, lui, est brisé. Il y'a un trou, un effondrement qui mène au précipice.

## A

Quand le blessé s'arrête et revient sur son parcours, il se constitue prisonnier de son passé, vengeur ou soumis à la proximité du précipice.

## B

Le résilient, lui, après s'être arrêté, reprend un cheminement latéral. Il doit se frayer une nouvelle piste avec, dans sa mémoire, le bord du ravin.  
Le promeneur normal peut devenir créatif, alors que le résilient, lui, y est contraint »



*Le saviez-vous?*

*L'art du kintsugi, l'art traditionnel japonais qui consiste à réparer un objet cassé en soulignant ses cicatrices avec de l'or au lieu de les cacher, est souvent utilisé comme métaphore de la résilience en psychologie et en développement personnel.*

Pour certains:

- La résilience est un trait de personnalité acquis et stable

Pour d'autres:

- La résilience est un processus



Or la résilience n'est jamais acquise une fois pour toute. **Elle ne correspond donc pas à un type de personnalité précis**

La résilience est un concept qui fait référence aux **compétences** des individus, des groupes, des familles



à faire face à des situations délétères ou déstabilisantes :  
maladie, handicap, événement traumatisant...

Chacun de nous a le don de se transformer et de transformer la réalité à condition de trouver les conditions qui lui permettent de créer cette capacité

- Le potentiel est là:
  - il ne suffit pas de surmonter l'épreuve et survivre à l'adversité.
- Il s'agit de rebondir, de retrouver un sens, de se reconstruire pour obtenir une vie intérieure de qualité



## 3 conditions de la Résilience

1. Tempérament de la personne (ressources interne)
2. Signification culturelle de sa blessure (type d'agression, blessure ou manque signification de la blessure)
3. Soutien social dont elle dispose (les rencontres, les possibilités de parole et d'action)

# Les facteurs de résilience

## la force vitale, un «*tuteur de résilience*» et une capacité à remanier le passé

- **La force vitale**, c'est ce désir farouche de vivre, cette dynamique qui pousse l'être humain à s'accrocher au moindre signe pour rebondir. Cette vitalité n'existe que si on a pu se développer dans une «*niche de sécurité*» Cela fournit l'assurance intérieure d'être digne d'être aimé, digne d'intérêt... et donc de vivre.
- «***tuteur de résilience***» est un point d'accroche affectif sur lequel il sera possible de s'appuyer pour reprendre vie... tout comme certaines plantes ont besoin d'un tuteur pour les aider à grandir. Il s'agit donc de retrouver un attachement suffisamment **sécurisant**, de s'entourer de liens. Les tuteurs:
  - «*Ils manifestent de l'empathie et de l'affection;*
  - *ils s'intéressent prioritairement aux côtés positifs de la personne;*
  - *ils laissent à l'autre la liberté de parler ou de se taire;*
  - *ils ne se découragent pas face aux échecs apparents;*
  - *ils respectent le parcours de résilience d'autrui;*
  - *ils facilitent l'estime de soi d'autrui*»
- **Le remaniement du passé** est un autre facteur de résilience, car il permet de survivre. Le but de ce mécanisme de défense: donner une cohérence au souvenir et le rendre supportable, donc garder l'espoir et une raison de vivre.



# L'individu résilient

Le Dr Boris Cyrulnik a donné une description du profil de l'individu résilient dès 1998

L'individu résilient (quel que soit son âge) serait un sujet présentant les caractéristiques suivantes :

- capable d'être autonome et efficace dans ses rapports à l'environnement
- ayant le sentiment de sa **propre valeur**
- ayant de bonnes capacités d'adaptation relationnelles et d'empathie
- capable d'anticiper et de planifier
- et ayant le sens de l'humour

# Notion de Confiance

« Etat psychologique se caractérisant par l'intention d'accepter la vulnérabilité sur la base de croyances optimistes sur les intentions (ou le comportement) d'autrui ».

La confiance renvoie à l'idée que l'on peut se fier à quelqu'un ou à quelque chose.

Dans l'étymologie latine, le verbe confier (du latin *confidere* : *cum*, « avec » et *fidere* « fier ») signifie qu'on remet quelque chose de précieux à quelqu'un, en se fiant à lui et en s'abandonnant ainsi à sa bienveillance et à sa bonne foi. Cette origine souligne les liens étroits qui existent entre la confiance, l'espoir, la foi, la fidélité, la confiance, le crédit et la croyance.

# Confiance en soi, estime de soi, et amour de soi

## La confiance en soi :

c'est le sentiment de sécurité intérieure que nous éprouvons vis-à-vis de nous.

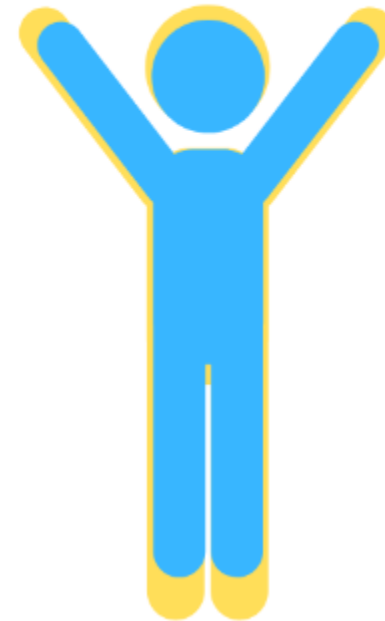
Il correspond et permet de satisfaire le besoin de **sécurité** (vis-à-vis de l'extérieur, de l'inconnu et du futur).

Si nous n'avons pas confiance en nous, nous ne pouvons pas risquer, entreprendre, décider, changer, oser et nous affirmer (sereinement).

Sans un minimum de cette sécurité, nous ne pouvons rien entreprendre, rien risquer et rien créer.

La confiance en soi n'est pas identique à l'« estime de soi » qui se réfère à l'évaluation faite d'un individu en rapport à sa **propre valeur**.

### L'ÉCHELLE DE LA CONFIANCE



## L'estime de soi:

C'est la **valeur** que nous nous accordons, consciemment ou inconsciemment, directement ou indirectement. Elle correspond et permet de satisfaire le besoin de reconnaissance. Si notre estime de nous est faible, nous ne pouvons pas nous sentir (vraiment) reconnu, à l'école, au travail, au sport, etc.

Lorsque nous accomplissons **un acte qui correspond à nos valeurs, nous nous sentons valorisé, donc nous nourrissons notre estime de nous-même**. À contrario lorsque accomplissons une action qui est en opposition à nos valeurs, notre estime de nous-même diminue. Dans ce cas, le risque serait de ne pas se sentir intelligent, performant, compétent, efficace ou brillant.



## L'amour de soi:

Est un ensemble d'attitudes:

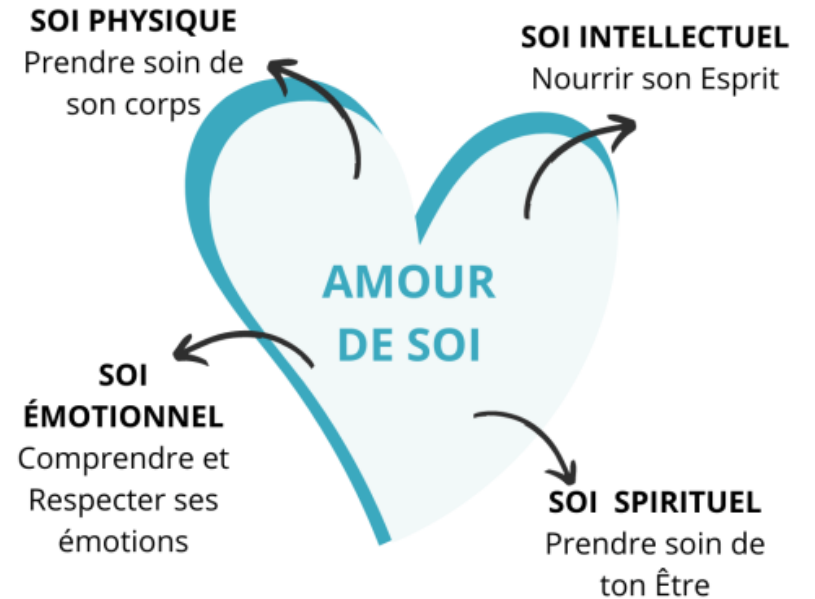
- se reconnaître une certaine valeur
- Se ménager
- protéger son territoire intime, sa santé physique et psychique
- connaître ses intérêts réels

Il s'agit d'être une personne bienveillante envers soi-même.

L'amour de soi est surtout une affaire de vécu intérieur et de ressenti personnel qui nécessite d'avoir une bonne connaissance de notre fonctionnement.

Chacun de nous adopte des critères **d'appréciation de soi-même qui sont différents**. Certaines s'aiment à travers leur réussite professionnelle ou dans une activité physique, tandis que d'autres ont besoin de voir leur entourage reconnaître les qualités personnelles.

## Développer son Amour de Soi

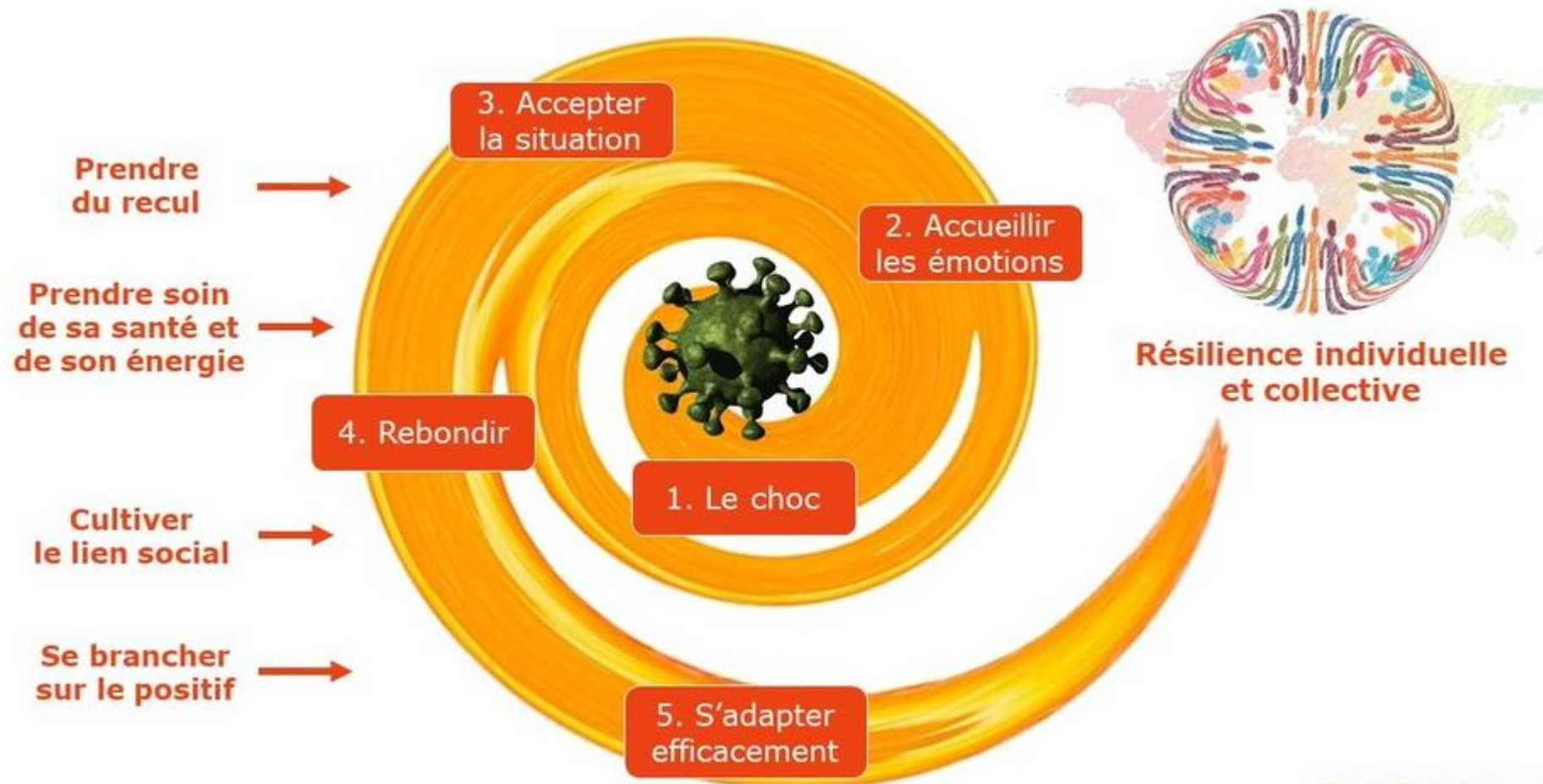


La confiance en soi s'apprend, et est dé-corrélée du temps : il est possible d'accélérer l'apprentissage de sa confiance en soi, car elle est mentale, et non physique.

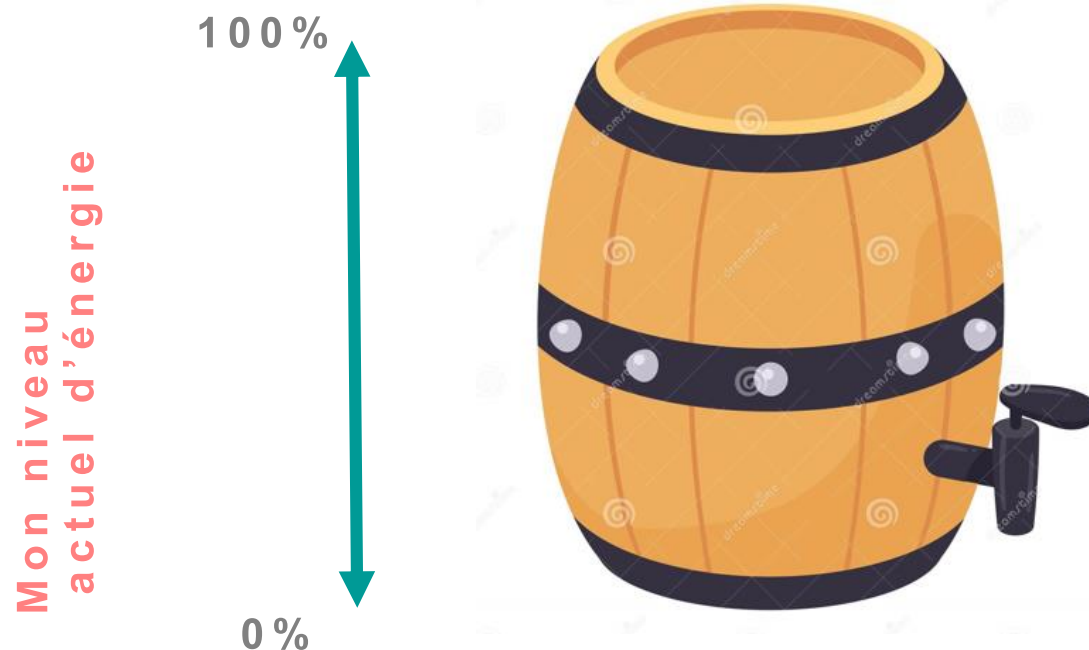
Le manque de confiance en soi a souvent un impact négatif sur la vie sociale et psychique de l'individu. Par exemple, cela favorise un sentiment d'insécurité et de mal-être.

#### **4 facteurs peuvent favoriser un manque de confiance en soi :**

- des croyances négatives sur soi même,
- des processus inconscients liés à des émotions négatives,
- des souvenirs liés à des échecs
- l'habitude à ne pas agir.



# Le tonneau d'énergie et de force



Mes sources d'énergie et  
force

- 
- 
- 

Mes voleurs d'énergie et  
force

- 
- 
-



# 10 exercices concrets pour prendre confiance en soi <sup>1</sup>

- FAIRE SYSTÉMATIQUEMENT L'ÉTAT DES LIEUX
- PRIVILÉGIER L'AUTOCRITIQUE À LA COMPARAISON
- PRENDRE CONSCIENCE DE SES QUALITÉS
- APPRENDRE À S'APPRÉCIER PHYSIQUEMENT
- CLARIFIER SES ENVIES ET BESOINS
- RENOUER AVEC LE POSITIF
- LISTER SES ACCOMPLISSEMENTS
- S'AFFIRMER EN TOUTES CIRCONSTANCES
- PRENDRE DES RISQUES POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS
- CRÉER LE CONTACT

1. Roger Lannoy: Les clés de la confiance en soi

# L'arbre de vie



@rhne\_education

<http://www.communicationgagnante.com/>



« Quels sont les gens qui me rendent heureux, qui croient en moi, que je suis content de connaître ? »

« Quels sont les projets, les rêves et les espoirs que j'ai pour ma vie ? »

« Qu'est-ce qui fait que, quoi qu'il arrive, mon arbre reste droit ? »

« Qu'est-ce qui me tiens le plus à coeur ? »

Mes origines, mon éducation,  
mes particularités, mes  
passions

« D'où je viens ? »  
« Qu'est-ce qui me caractérise, qui fait ce que je suis ? »

The logo for RHNe, consisting of a teal square with the text 'RHNe' in white.

**RHNe**

**Réseau  
Hospitalier  
Neuchâtelois**

A photograph of a sunset over a body of water, with trees and reeds in the foreground. The sky is a mix of orange, pink, and blue, and the water reflects the colors.

# L'épanouissement sexuel après un traumatisme

Marianela Leitenberg, Infirmière et sexologue

Ilco Suisse, 14 octobre 2023, Bienne

# Introduction

## Citation

«(...) Notre relation de couple n'est pas uniquement basée sur le sexe, mais est faite heureusement de beaucoup d'autres choses. Ce qui est important, c'est d'échanger et d'arriver à trouver comment surmonter tout cela. La sexualité est avant tout un dialogue émotionnel qui s'enrichit de la rencontre avec l'autre.»

*Extraits du Carnet de Bord pilote de Silvana Hertz , page 208. Association savoir patient. (2012). Le livre blanc. Cancer du sein, cancer de la prostate : vie intime et sexuelle. Chêne-Bourg : Éditions Médecine et hygiène.*

# La résilience

- Pour avoir du plaisir nous avons besoin d'une sécurité affective
- On peut parler de résilience que si l'on a eu un trauma qui a besoin d'être surmonté, sinon on parle d'évolution
- Beaucoup de personnes qui attend le déclic pour devenir résilientes
- Dans le raisonnement systématique pour devenir résilient-e il n'y a pas de déclic mais un entraînement au quotidien
- Ce qui caractérise l'attitude de la résilience et qu'il faut aller à la rencontre de l'autre

# C'est quoi une sexualité épanouie?

Nous vivons dans une société qui nous renvoi des messages en permanence pour être sexuellement actifs et épanouis

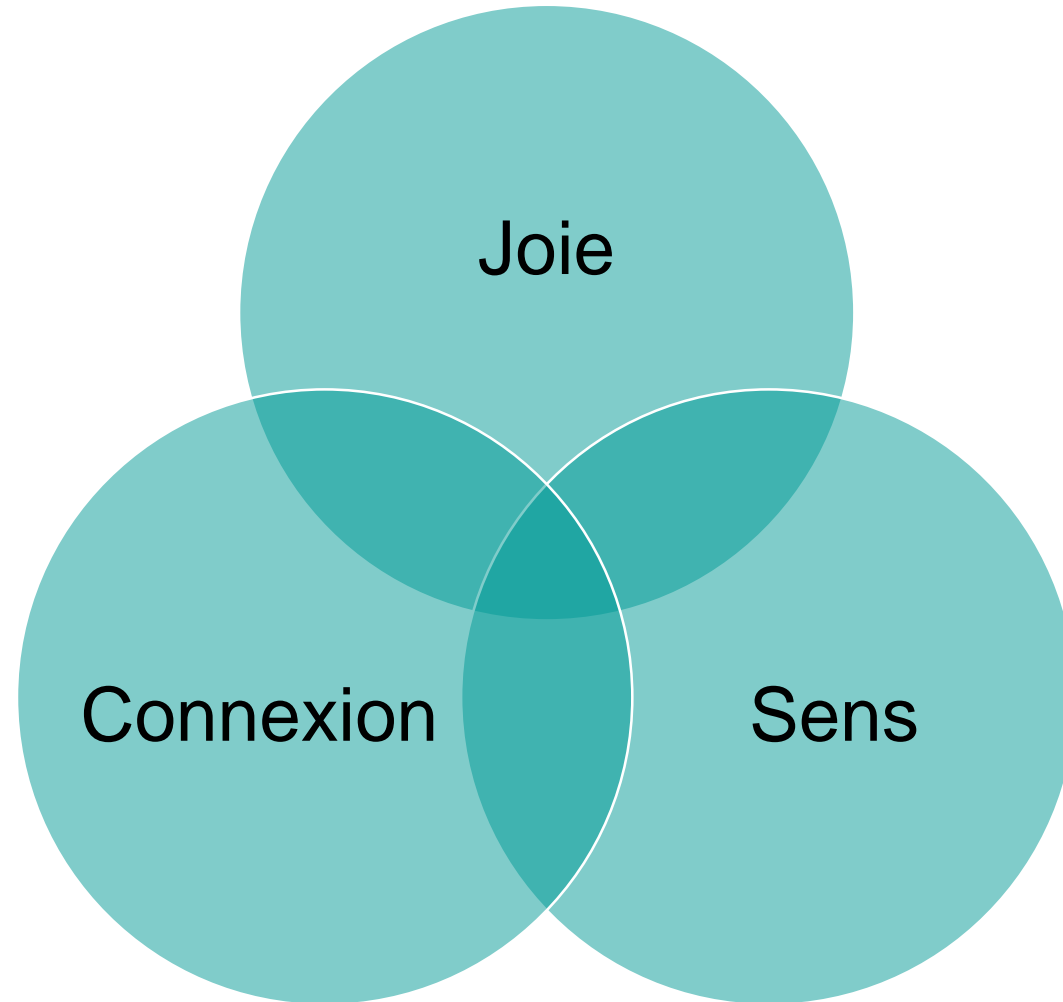
Mais cela veut dire quoi cela?

Une question de fréquence?

Une question de pratiques sexuelles?

# La sexualité épanouie

Trouver le sens à notre intimité



# Slow sex – S'aimer en pleine conscience

(Anne et Jean-François DESCOMBES, selon Diana Richardson)

---

1. Être dans le moment présent: La poursuite de l'orgasme à tout prix nous éloigne de ce que nous vivons dans l'instant.
  2. Revenir au corps vécu de l'intérieur: Se laisser guider par le corps plutôt que par le mental
  3. La détente: Cultiver la détente dans la sexualité permet de s'ouvrir à soi-même et son partenaire.
  4. «Le jeu de la polarité homme-femme»: La complémentarité du corps de l'homme et de la femme est à la source de l'extase.
-



# 1. Être dans dans le moment présent

- Invitation à développer plus de conscience et de présence à soi-même dans la sexualité.
- Faire l'amour en étant attentif à ce qui se passe en nous-même.
- Se débarrasser du mental
- Cesser la course à l'orgasme

## 2. Revenir au corps vécu de l'intérieur

Du sensationnel à la  
sensibilité

Dans un monde  
obsédé par l'image  
du corps parfait  
nous sommes  
constamment  
préoccupés par  
l'image que nous  
donnons à  
l'extérieur.

Pour faire l'amour  
nous sollicitons  
notre corps mais  
nous ne sommes  
pas dedans et nous  
ne l'écoutons pas

Parfois notre corps  
essaie de nous dire  
qu'il n'est pas  
content alors que  
notre mental nous  
dit tu ne pas  
normal/normale

C'est important  
d'écouter ce qui  
nous dit notre corps  
pour entendre ce  
qu'il nous dit

## 2. Revenir au corps vécu de l'intérieur (Suite)

- Pour développer cette capacité, il faut le reconnaître dans la vie quotidienne, en écoutant notre corps et en donnant la valeur à ce que nous apercevons au quotidien pour développer cette sensibilité. (Chaise)
- Dans une société où on cherche toujours plus de stimulations, de sensations fortes et du sensationnel, le Slow Sex nous propose de se donner du temps et de l'espace pour apprécier la vie telle qu'elle se manifeste dans l'instant.
- Cette approche nous propose du temps pour goûter ce qui est déjà là.

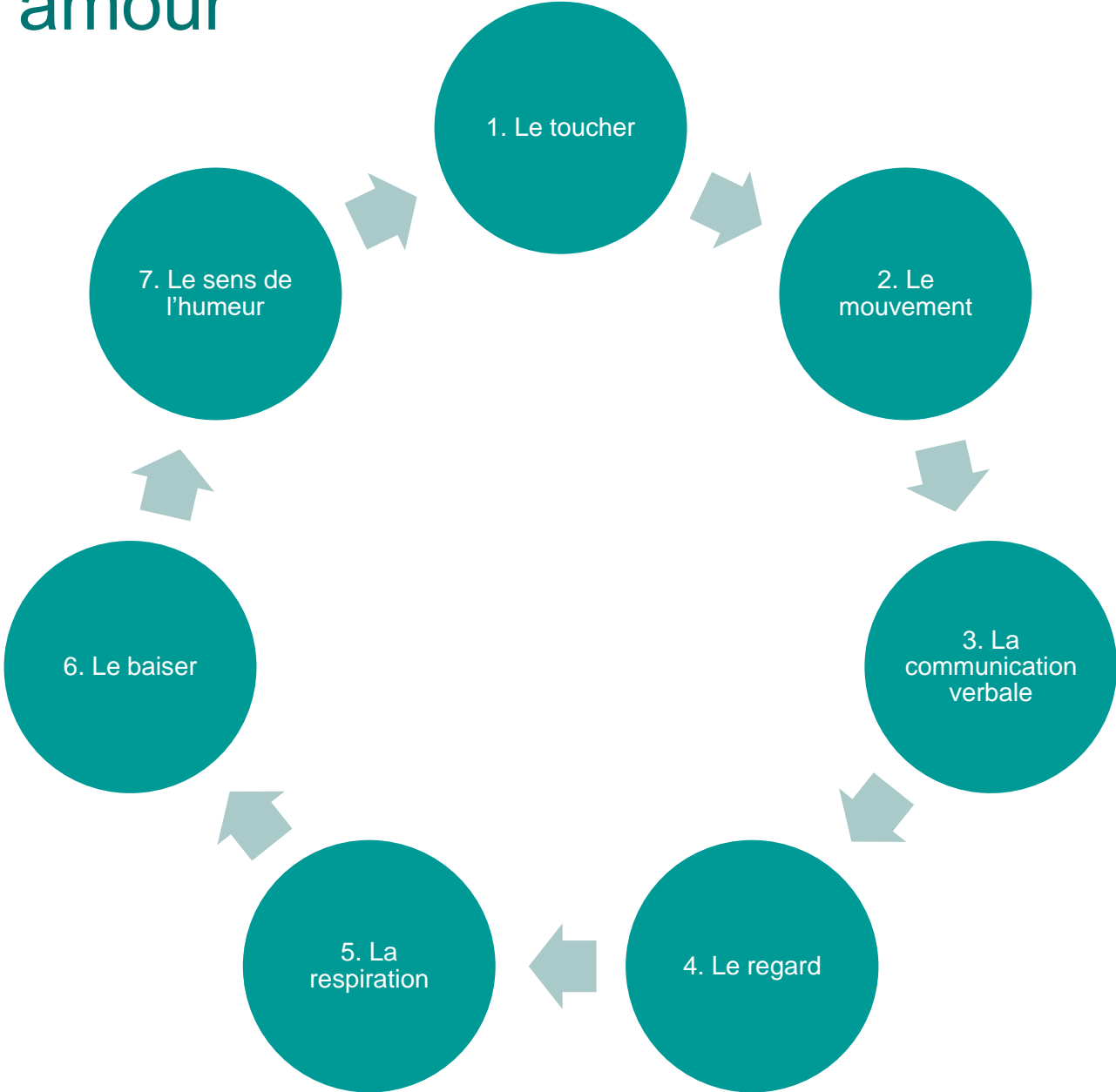
# 3. La détente



## 4. Le jeu de la polarité homme-femme

- Polarité masculin-féminin
- Polarité intérieure
- Les pôles dynamiques de l'amour
- Le corps de la femme a besoin de temps
- La complémentarité homme-femme
- La sexualité conventionnelle altère la polarité homme-femme

# Les clés de l'amour



# Exercice expérientiel de visualisation

Inspiré de Margot Fried-Fillozat

- Imaginez ce qui pouvait être différent dans votre vie intime...
- Je vous invite à prendre un instant et à fermer les yeux
- Observez votre respiration dans un premier temps
- Sentez-vous arriver dans votre corps



# CONCLUSION

*« Cette transformation de notre sexualité nous porte à reconnaître ce que l'existence nous offre, à nous réjouir, la gratitude est là, spontanée. Et notre course à la recherche de plus de sécurité, plus d'activité, plus de stimulation se ralentit. Nous nous laissons absorber dans le bonheur d'être simplement là. En laissant tomber la prédation, peu à peu nous découvrons ce que c'est qu'être humain »*

*Anne Descombes*



# MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Questions?

Consultation infirmière en sexologie RHNe

Courriel: [marianela.leitenberg@rhne.ch](mailto:marianela.leitenberg@rhne.ch)

Ligne directe: Tél. +41 79 559 49 06

*« Il faut être prêt à abandonner la vie  
que l'on a prévu pour avoir accès à la  
vie qui nous attend »*

*Joseph Campbell*

