

# Un outil de compréhension de la résilience: le modèle israélien BASIC-Ph



Patricia Garouste  
Psychologue EN  
Webinaire Afpen 2020

# Face aux crises, le « capital psychologique »

- **Auto-efficacité**: agir pour réussir
- **Espoir**: orientation de son énergie vers un but
- **Optimisme**: envisager l'avenir de façon positive
- **Résilience**: adoption de comportement positifs en cas d'imprévu, de risque ou de dépassement de son état d'équilibre

# Résilience: l'art de ressurgir -et faire ressurgir- à la vie



**DEAL WITH IT**



# Le modèle Basic-Ph: un modèle de résilience

- Mis au point en Israël dans les années 1980 (observations)
- Modélisation en 1992 des 6 modes de « coping » (*mécanismes d'adaptation*)
- Revues de questions et littérature pour validation
- Programmes de prévention depuis les années 2000
  
- Publié en 2013 « The BASIC-Ph » model of coping and resiliency. *Theory, research and cross-cultural application. Par Mooli LAHAD*

<b>B</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>Ph</b>
<i>Belief</i>	<i>Affect</i>	<i>Social</i>	<i>Imagination</i>	<i>Cognition</i>	<i>Physical</i>
Self-ideology	Emotions	Role, others, organization	Imitation, humor	Reality, knowledge	Action, Practical
Frankl (1963) Maslow (1962)	Frod (1933) Rogers (1951)	Adler (1936) Erikson (1963)	De Bono (1992) Jung (1977)	Ellis (1994) Lazarus and Folkman (1984)	Pavlov (1927) Watson (1924)
Attitudes Beliefs Lifespan Value clarification Meaning	Listening-skills Emotions Ventilation Acceptance Expression of feelings	Social role systems Social skills Assertiveness Group role-play	Creativity Play Psychodrama 'As-if' Symbols Guided imagery/fantasy	Information Order of preference Problem solving Self-navigation Self-talk	Activities Games Exercise Relaxation Lazing Work

# Le modèle Basic-Ph



- B = BELIEF SYSTEM
- Les croyances, les valeurs, les représentations et l'estime de soi, l'éthique, le sens de la vie, le questionnement existentiel, la religion, l'amour compassionnel...

« Quand vous donnez du sens aux évènements, vous pouvez presque tout supporter »

*Viktor Emil Frankl, créateur de la logothérapie*

Quel sens donner à cette crise sanitaire?





# Le modèle Basic-Ph



- A = AFFECTS
- Les émotions et les sentiments partagés; l'expression directe ou indirecte des sentiments, l'amour et l'amitié...
- « Les émotions conscientes ou inconscientes sont la base de notre expérience de rencontre avec le monde »  
*Sigmund Freud, créateur de la psychanalyse*

Quelles ont été les expériences émotionnelles vécues au cours du confinement?

# Le modèle Basic-Ph



- S = SOCIAL
- Les amis, la famille, les personnes qui comptent. Jouer un rôle social au sein d'un groupe ou d'une organisation.
- « L'être humain est avant toute chose un animal social »  
*Alfred Adler, créateur de la psychologie individuelle*

Quel est l'impact de l'éloignement d'avec les pairs et des gestes de distanciation sociale?



# Le modèle Basic-Ph



- I = IMAGINATION
- Intuition, sens de la fantaisie, humour, créativité, art, improvisation, pensée divergente...
- « L'imagination est la flamme de la vie »  
*Carl Gustav Jung, pionnier de la psychologie des profondeurs*

Comment utiliser les activités de classe pour faire exprimer les émotions vécues et « libérer la parole »?





# Le modèle Basic-Ph



- Ph = PHYSIOLOGIE
- Sensations, relaxation, action: manger, faire de l'exercice, fumer, méditer, faire l'amour, se battre...
- « Être actif est la clé de l'adaptation. 94% des équipes de secours rapportent que le fait d'être actifs les empêche de penser aux faits traumatiques eux-mêmes »

*Jeffrey T Mitchell, créateur du Critical Incident Stress  
Debriefing CISD*

Comment vivre au sein de la collectivité et dans les contraintes de ce retour en classe ?

# BASIC-Ph: une approche multimodale

## dont l'empathie est transversale

- Beliefs: soi, valeurs, croyances
- Affects: sentiments, émotions
- Social: rôles, amis
- Imagination: intuition, créativité
- Cognition: connaissances, logique
- Physiologie: corps, activité



Repérer les piliers de résilience (les siens, ceux des autres)



# L'auto-empathie: action, affection, réflexion

L'aide aux aidants et le risque de fatigue compassionnelle

« Je sais que si je ne prends pas soin de moi, je ne pourrai pas prendre soin d'autrui » *(Thich Nath Hanh)*



危

機

Crise

=

Danger + Opportunité



# La crise comme rite de passage

- Individu
- Communauté
- Société



- Moment
- Période
- Époque

Choisis la période  
qui t'intéresse !...



Place de la  
psychologie  
et du psychologue



**Merci**

