

## Étude

# LES RESSOURCES DE LA RÉSILIENCE CHEZ LES VOLONTAIRES INTERNATIONAUX

Auteure :  
**Stéphanie Nann**, chercheure  
(Laboratoire CLIPSYD) et  
intervenante à  
France Volontaires dans le cadre des  
stages de préparation à l'expérience  
de volontariat.  
Contact mail :  
stephanienann@gmail.com



Cette étude a été réalisée dans le cadre du master 2 de psychologie clinique et psychopathologique de l'université de Nanterre La défense, en collaboration avec l'Observatoire de France Volontaires en 2014. Son objectif est de contribuer à la compréhension des phénomènes de mobilité internationale et des acteurs de cette mobilité à l'aide de concepts psychologiques.

© Jérémie Lusseau  
/ France Volontaires

### Contexte de l'étude

Cette étude s'appuie sur le constat que nous rencontrons tous des difficultés dans la vie, que nous en surmontons facilement certaines, mais pas d'autres. Alors la question des ressources individuelles se pose. Chez les volontaires internationaux, nous nous questionnons sur ce qui fait la force et les ressources de certains face à des situations de missions stressantes et parfois traumatisantes. Sont-ils résilients ? Ont-ils des stratégies de *coping* spécifiques ? Existerait-il des traits de personnalité plus souvent corrélés à ces différentes stratégies de *coping* ou différentes formes de résilience ? Nous faisons l'hypothèse qu'il existe des liens entre ces trois dimensions (résilience, *coping*, personnalité).

Cette première étude exploratoire étudie un type spécifique d'engagement volontaire et solidaire à l'international qu'est le VSI - Volontariat de Solidarité Internationale – dispositif encadré par la loi du 23 février 2005. Elle permet d'entrevoir des pistes de compréhension sur le phénomène de résilience chez les volontaires de solidarité internationale. Ces personnes dont la mission se réalise sous le statut de VSI représentent une des réalités de mobilité internationale.



## I. Les notions principales de l'étude : résilience, coping, personnalité

### I.I. La résilience comme ressource

**Repères historiques :** La notion de résilience a émergé dans les années 50 aux Etats-Unis. Elle renvoyait au départ à l'idée de « rebond » face à une situation stressante. Parmi les travaux fondateurs, Werner (1955) montre dans l'étude sur les enfants Kauaï de l'archipel d'Hawaï, que malgré des stress prénatals et un environnement précaire, un tiers des enfants ont eu un développement normal, et sont devenus des adultes heureux et intégrés. Elle utilise pour les désigner le terme de « résilients ». Des facteurs de protection interne (estime de soi, tempérament, ...) ou externe (famille élargie, soutien de la communauté, etc.) ont permis ce processus de résilience. Par la suite, d'autres composantes du concept sont devenues tout aussi importantes, comme celle de résister à un choc et celle de pouvoir se reconstruire après un choc.

**Au niveau des individus :** nous définissons la résilience comme une capacité à « faire face » à une situation difficile ou génératrice de stress, souvent traumatique. Selon Tugade (2011), « La résilience se définit comme la propriété psychologique consistant à être capable de redémarrer après des échecs significatifs, et de réchapper de l'adversité relativement indemne, voire peut être plus fort ».

**Une caractéristique importante :** ce n'est pas une capacité innée, elle se développe et se renforce avec les expériences de chaque individu. Rutter (1970) a permis de comprendre que la résilience pouvait apparaître et se développer à tout moment de la vie et non seulement durant la période de l'enfance.

**Deux aspects dominants :** l'adversité et l'adaptation positive. Le caractère et l'intensité des événements se situent à plusieurs niveaux, allant du tracés quotidien à l'événement majeur, l'adaptation positive devant être appropriée. Les auteurs constatent qu'il est important de distinguer la résilience de l'adaptation, cette différenciation permettant d'aider les individus à renforcer de manière proactive la résilience.

**La résilience comme processus d'adaptation sociale :** Garmezy (1993) met en évidence les mécanismes de la résilience assimilés à des facteurs de protection : facteurs individuels (tempérament, réflexion, aptitudes cognitives), facteurs familiaux (chaleur humaine, cohésion, intérêt des parents), facteurs de soutien (enseignants bienveillants, travailleurs sociaux, etc.). Ces trois facteurs permettent de développer l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité, ce qui augmente les capacités de résilience chez les individus.

**L'attachement comme concept majeur :** selon la littérature scientifique anglo-saxonne, l'attachement tient un rôle essentiel dans la mise en place du processus de résilience. Les chercheurs postulent que la sécurité psychique de base élaborée durant la petite enfance permet à la personne devenue adulte de faire face à des situations traumatiques, de pouvoir les surmonter, de s'y adapter. Fonagy (2004) pense que donner du sens à un événement permet de réagir de manière adaptée.

**Le rôle de l'environnement :** on associe souvent la résilience à l'adaptation ou à l'inadaptation qui sont inextricablement liées. Ce courant insiste sur les aspects comportementaux de la résilience (comportement adapté face à un événement stressant et développement de la personne). Les interactions entre l'environnement et l'individu résilient permettent l'accès à des facteurs de protection externe.

### I.II. Le coping pour faire face à des situations stressantes

**Repères historiques :** La notion de *coping*, apparue récemment en psychologie, est issue des travaux portant sur les mécanismes de défense. Elle s'en est détachée depuis par la prise en compte des stratégies adaptatives conscientes pour faire face à une situation difficile (Parker, Endless, 1996), ce sont des « réponses de *coping* ». Le *coping* peut être analysé en termes de disposition de l'individu ou de contexte. Un processus dynamique est en jeu, permettant d'adapter la réponse au contexte.

**Une définition du coping :** "L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu" (Lazarus et Folkman, 1984).

**Deux caractéristiques essentielles :** il existe deux types de *coping* : le *coping* centré sur le problème - ensemble des efforts réalisés pour affronter la situation (recherche d'informations, d'actions, de plans d'action, ...) ; le *coping* centré sur l'émotion : ensemble des tentatives effectuées pour maîtriser la tension émotionnelle provoquée par la situation (réévaluation positive, évitement, auto-accusation, ...).



**Le coping sur un continuum** : allant d'un pôle de comportement défensif et d'un pôle de *coping* (Lazarus, 1990). Ces mécanismes sont à la disposition de l'individu pour faire face à des situations stressantes, mais la manière dont il s'approprié ses propres ressources dépendra de sa personnalité, dimension que nous allons aborder maintenant en lien avec la résilience et le *coping*.

**Le rôle d'autres facteurs** : les études de Mancini et Bonnano (2009) montrent que les différences individuelles (la personnalité, les croyances, la complexité de l'identité, les émotions positives, les liens avec des souvenirs positifs) ont des effets sur le *coping* des individus.

### I.III. La personnalité : le modèle du Big five

**Repères conceptuels** : derrière la notion de personnalité, on évoque d'autres notions telles que le tempérament et le caractère, mais c'est la théorie des dispositions portée par les recherches d'Allport (1937), Cattell (1985) et Eysenck (1947) autour des traits de personnalité que nous avons décidé de traiter. L'analyse d'Allport (1937) montre que l'individu est constitué d'un ensemble de traits, qui lui sont unique. Le trait est une prédisposition à répondre de la même manière à des stimuli différents. Il permet la stabilité des comportements et peut influencer leur perception des événements. Pour Cattell (1985) la personnalité se définit comme « ce qui permet une prédiction » du comportement d'une personne dans une situation donnée. Les traits sont des entités vivantes héritées et qui se développent au fil de la vie.

**Quelques définitions de la personnalité** : « La personnalité se définit comme l'intégration stable et individualisée d'un ensemble de réactions émotives » (Cottraux 2007, p.77). Rolland (2004) décrit la personnalité comme un ensemble dynamique et relativement cohérent, systématique et stable de traits qui sont des tendances à générer des ensembles structurés de pensées (cognitions), d'affects et d'actions qui font d'un individu donné une personne unique.

**Le modèle du Big five** : une structure hiérarchique constituée de cinq facteurs bipolaires (Digman, 1996)

Facteurs	Caractéristiques
La stabilité émotionnelle (opposée au névrosisme)	résiste au stress, comportement sans gêne, ni angoisse et insécurité, ni perception négative de la réalité
L'extraversion (opposée à l'introversion)	recherche de stimulations, comportement sociable et impulsif, besoin de contacts sociaux, assurance, niveau élevé d'activité
L'agréabilité (ou amabilité, opposée à l'hostilité)	bonne qualité relationnelle, altruisme, bienveillance, soumission dans les conflits
L'ouverture (opposée à fermeture ou conservateur)	curiosité intellectuelle élevée, développement de l'imagination et de la créativité
La conscience (caractère consciencieux opposé à impulsivité)	besoin de réussite, implication dans les tâches

## II. Les liens entre résilience, coping et personnalité

**Les liens entre les notions de coping et de résilience** : ils semblent, au premier regard, étroits mais ces deux notions ne se confondent pas. En effet, le *coping* contribue au processus de résilience parce qu'elle apparaît au moment de l'adaptation comportementale face à une situation stressante, alors que la résilience continue à se déployer dans la phase de reconstruction suite à l'évènement traumatique. Le *coping* apparaît donc comme une aptitude à un moment donné, donnant une réponse adaptée de manière consciente face à une situation ou un problème générant du stress (et/ou traumatisme) alors que la résilience se présente sur un continuum bien plus long, accompagnant l'individu dans son évolution et lui permet

tant de s'adapter, de développer d'autres aptitudes pour faire face aux événements stressants qui jalonnent sa vie.

**Les liens entre personnalité et résilience** : la résilience est parfois considérée comme une caractéristique du Moi. Ainsi, dans les années 50, Block et Block (1980) ont défini l'ego-resiliency comme « une capacité dynamique de modification du contrôle du «Moi» en fonction du contexte ». Selon les auteurs, une personnalité résiliente montre la possibilité d'être heureuse, la capacité à s'engager dans un travail productif, une bonne sécurité émotionnelle, la capacité à nouer des relations satisfaisantes avec les autres.

**Les notions de perméabilité et d'élasticité :** elles sont utilisées pour décrire les changements de perméabilité du sujet (Block et Block, 1980). Le Moi imperméable serait fragilisé par son incapacité à s'adapter. La résilience se caractérise par la prise en compte des interactions entre les dispositions du sujet, la situation et les autres personnes. La notion d'ego-resiliency est centrée sur les dispositions du sujet à anticiper une situation. Block suggère que le terme d'ego-resiliency pourrait être relié au concept de régulation émotionnelle, plus récemment développé.

**Les liens entre stratégies de coping et traits de personnalité :** lien entre le trait névrosisme et *coping* inadapté (Endler et Parker, 1990, Costa et McCrae, 1990). Cependant, les différents travaux n'ont pas pu montrer qu'il existait bien une personnalité résiliente mais plutôt

des aptitudes présentes chez tous, sous forme latente ou active, et ce quelle que soit la personnalité. Krohne (1993) propose d'aborder la question des liens entre personnalité (une structure) et comportement (un processus) ; l'individu suit des règles de comportement qu'il peut adapter à la situation et qui lui sont propres, en fonction de sa personnalité.

**Les traits de personnalité les plus rencontrés avec la résilience** (Wolin et Wolin, 1993) : les auteurs ont établi une liste de sept traits - la perspicacité, l'indépendance, l'aptitude aux relations, l'initiative, la créativité, l'humour, la moralité. Cependant la question de la personnalité influençant le processus de résilience reste toujours à approfondir par des études complémentaires.

### III.Éléments méthodologiques : Les instruments de mesure

#### ■ La Brief resilience scale (BRS)

Smith et al. (2008) ont proposé d'utiliser la *Brief résilience scale (BRS)* comme un outil pour évaluer chez l'individu la capacité de résilience. Le BRS est l'unique échelle qui évalue la résilience dans son sens le plus original et fondamental, c'est-à-dire avoir une capacité de rebond et se remettre d'un stress.

Description	Objectifs	Nombre d'Items	Mode de réponse	Mode de passation/ Temps de passation
BRS est un outil efficace pour évaluer chez l'individu la capacité de rebond ou de se remettre d'un événement stressant.	Il permet de prédire les liens avec les ressources de résilience et les conséquences sur la santé de la personne soumise à un stress.	6 items	Echelle de Likert Echelle de 1 = fortement en désaccord à 5 = entièrement d'accord	Auto-passation

#### ■ L'Ego-resiliency scale (ER89)

Block et Kremen (1996) ont élaboré l'ego-resiliency afin d'évaluer la résilience du sujet, ainsi que sa capacité à s'adapter à la réalité tout au long de sa vie.

Description	Objectifs	Nombre d'Items	Mode de réponse	Mode de passation/ Temps de passation
ER 89 montre si le sujet développe des capacités de contrôle en fonction des contraintes de l'environnement tout en tentant de préserver son équilibre	Explorer les caractéristiques de résilience et son niveau de contrôle	14 items	Echelle de Likert Echelle de 1 = pas du tout à 4 = tout à fait	Auto-passation Moins de 5 minutes

#### ■ Le questionnaire de coping (WCC-R)

Le questionnaire WCC-R est une traduction du questionnaire de *coping* de Vitaliano et al. (1985). Il est lui-même issu de *Ways of Coping Checklist* de Lazarus et Folkman (1985). Il a ensuite été adapté par Paulhan et al. (1994) en français. Nous utilisons la version française de 27 items de Paulhan et al. (1994).



Description	Objectifs	Nombre d'Items	Mode de réponse	Mode de passation/ Temps de passation
WCC-R est un questionnaire de coping	Explore les différents <i>coping</i> : centrés sur le problème, centrés sur l'émotion et de recherche du soutien social.	27 items	Echelle de Likert 4 modalités : 1=non, 2= plutôt non 3= plutôt oui 4= oui	Auto-passation 10 minutes

## ■ Le Big five 10

Le Big five 10 est une version courte du Big five inventory (BFI-44) (Rammstedt et John, 2006). Au départ, le BFI a été construit par John, Donahue et Kentle (1991), cependant l'expression « Big Five » ou les « Cinq grands » revient à Goldberg qui l'introduira en 1981. La première version californienne du BFI-44 mesure les prototypes des cinq facteurs. C'est une version en 10 items que nous avons choisie dans la présente étude.

Description	Objectifs	Nombre d'Items	Mode de réponse	Mode de passation/ Temps de passation
Le big-five 10 est un questionnaire de personnalité en cinq facteurs	Explore les cinq facteurs : névrosisme, extraversion, agréabilité, conscience, ouverture	10 items Chaque facteur est représenté par 2 items	Echelle de Likert 10 modalités : 0 = tout à fait d'accord à 10 = tout à fait d'accord	Auto-passation Moins de 5 minutes

Nous avons fait le choix d'outils qui ont été validés sur d'autres populations et reconnus scientifiquement, ils représentent et évaluent les concepts et les notions que nous voulons étudier dans la présente étude.

## IV. Les résultats

### ■ IV.1. Au niveau de la population cible

A l'aide des quatre organisations partenaires : la Délégation Catholique à la Coopération (DCC), le Défap (Service Protestant de Mission), le Service de Coopération au Développement (SCD) et France Volontaires, nous avons recueilli 340 questionnaires dont 64% de femmes pour 36% d'hommes sur l'ensemble des répondants.

Pour rappel des critères d'inclusion : la population de l'étude - des volontaires âgés de plus de 18 ans, ils sont ou ont été en mission en tant que Volontaires de Solidarité Internationale (VSI). La durée de la mission est / était au minimum d'un an.

Après avoir pris contact avec l'Observatoire de France Volontaires, nous avons mis en ligne le questionnaire et avons transmis le lien aux différents partenaires : la DCC, le SCD et le Défap. Un petit texte d'introduction accompagne notre questionnaire. Il présente la recherche, les questionnaires à passer, ainsi que le temps approximatif de la passation, nous laissons une adresse mail pour toutes les questions éventuelles de la part des sujets. Nous assurons le caractère anonyme de l'étude ainsi que la possibilité d'arrêter l'étude à tout moment. Le sujet choisit le moment et détermine le temps consacré à la passation. Celle-ci se déroule en auto-passation, nous récupérons ensuite l'ensemble des questionnaires par retour de réponse mail. Cette étude est réalisée dans le respect de l'éthique et la déontologie de la recherche scientifique.



**Les volontaires** sont âgés de 26 à 35 ans (73%), le reste de la population a plus de 36 ans. 48,2% sont célibataires. Les couples (mariés/pacsés/en couple) représentent 49% de l'échantillon. On obtient une répartition équilibrée entre célibataires ou ceux qui vivent en couple/marié/pacsé. Mais on dénombre peu d'enfants dans ces couples, puisque 83,5% des volontaires sont sans enfant. Seulement 7,9% ont un enfant unique. La tranche d'âge ainsi que la situation d'expatriation expliquent sans doute ce faible pourcentage.

**Le niveau d'étude** : ils présentent un fort niveau d'éducation. 51,1% des sujets sont diplômés d'un Bac+5, 15% d'une licence et 12,6% d'un diplôme professionnel supérieur.

**Avant le départ en VSI**, les sujets étaient en activité professionnelle à 56,4%, dans les études à 11,4% ou en recherche d'emploi pour 18,2% d'entre eux.

**Les lieux de mission** sont très divers. Nous avons organisé en catégories les différents pays. Les sujets sont missionnés à 51,7 % en Afrique Noire, à 14,7% en Amérique du Sud et à 12,9% dans les pays du Maghreb. Le cadre géographique des missions se situait en milieu urbain à 56,1%, ou dans des zones périurbaines mixant les deux aspects (rural et urbain) à 11,4%. Le milieu rural concernait 29,7% des sujets.

**Avant le départ en VSI**, il est apparu que 48,2% des sujets ont déjà eu une expérience à l'international. 25,8% déclarent de pas avoir eu d'expérience avant et 23,8% n'ont pas donné de réponse. La durée de séjour à l'étranger pouvait alors varier de moins de 6 mois à plus de 36 mois. L'expérience à l'international pouvait être soit dans le cadre des études, soit en voyage, soit en situation professionnelle (70% sont déjà partis à l'étranger).

**Durée de la dernière mission à l'international** : 36,7% des sujets déclarent être partis pour moins de 6 mois, alors que 32% d'entre eux sont partis pour une mission de plus de 2 ans.

**Situation actuelle** : 45,5% des volontaires sont toujours en mission, 19,4% sont de retour depuis moins de 6 mois. Pour 54,3% des sujets, le retour date de moins de 2 ans. 63,5% des répondants sont en activité professionnelle, ou en formation/étudiants (3,2%/ 4,7%), alors que 8,5% d'entre eux sont actuellement en recherche d'emploi.

## ■ IV.II. Au niveau des échelles

### ■ Les scores à l'échelle de la Brief resilience scale BRS

Les scores de la *Brief resilience scale* se situent sur un continuum allant de 12 à 30 (moyenne = 15). Plus de 96 % des volontaires ont un score moyen ou fort, ce qui présage d'une bonne capacité de rebond et de se remettre d'un événement stressant. Pour l'ensemble de la population d'étude, on obtient un score de 21,27%. Ce qui montre une bonne capacité de résilience chez les volontaires.

Les volontaires de notre étude ont donc des ressources d'adaptation efficaces : cela peut provenir de leur personnalité, ou des expériences et compétences acquises dans le passé, ou du fait qu'ils savent rechercher une aide extérieure, etc...

### ■ Les scores à l'échelle d'égo-résilience ER 89

Les scores des volontaires sur l'échelle d'égo-résilience montrent un niveau fort, élevé (score entre 35 et 46) ou très haut (score entre 47 et 56) de résilience. Ils présentent pour 98,52 % d'entre eux une forte capacité à s'adapter à des situations nouvelles et stressantes.

### ■ Les résultats au questionnaire de coping WCC-R

Concernant les stratégies de *coping*, nous constatons que les volontaires ont des stratégies adaptées, les scores se situant dans la moyenne. Ces résultats montrent que les volontaires utilisent les différentes stratégies de *coping* pour faire face à une situation stressante, rejoignant ainsi les résultats concernant l'égo-résilience. Ainsi 70% des volontaires utilisent la recherche de solution de problème, 62% utilisent la stratégie d'évitement, 61 % utilisent la recherche de soutien social, 72% font de la réévaluation positive et 64% ont recours à l'auto-accusation.

### ■ Les résultats au Big five 10

Les résultats du Big five10 montrent que les moyennes des dimensions extraversion, névrosisme et agréabilité sont supérieures aux moyennes des dimensions conscience et ouverture. Les volontaires associent les caractéristiques de l'extraversion, de l'agréabilité à ceux du névrosisme. L'extraversion renvoie à la capacité de ressentir des émotions positives et le névrosisme celle de ressentir les émotions négatives. Comme nous pouvons le constater, les émotions positives et négatives sont complémentaires chez les volontaires, ce qui montre une bonne capacité à faire face à des situations stressantes en régulant de manière équilibrée ces deux types d'émotion. Dans ce cas présent, le névrosisme peut suggérer que l'hypersensibilité aux stimuli aversifs peut être une stratégie de défense contre les dangers et les conséquences émotionnelles négatives qui y seraient associés.



## V.Éléments de discussion

### ■ V.I. Les volontaires apparaissent comme une population résiliente

Ce qui ressort de l'étude, c'est que les volontaires sont parfaitement préparés à faire face à des situations stressantes. Leur niveau de résilience est considéré comme élevé, que ce soit sur les capacités à surmonter ou sur celle d'apprendre des expériences passées (même si c'étaient des situations difficiles). Plusieurs éléments que nous présentons ci-dessous peuvent donner des pistes de compréhension.

**Des stratégies de coping adaptées :** Ces résultats nous montrent que la population des VSI (apparaissant comme « résilients ») est capable de mettre en place des réponses de *coping* appropriées. Ces stratégies sont adaptées selon les situations et les volontaires ont conscience qu'elles sont à leur disposition. Il semblerait que l'apprentissage par l'expérience a permis de développer les aptitudes de la résilience et du *coping*. En effet, les volontaires ont souvent déjà eu une expérience à l'international avant de partir en VSI. Cela leur permet de mettre en avant des appropriations de savoir-faire mais aussi de savoir-être (aptitude demandée dans les organisations). Ces expériences passées vécues comme positives ont contribué au développement du *coping*.

**La personnalité et la relation aux autres :** la dimension « Agréabilité » régule les relations et les échanges avec autrui. Les volontaires cherchent à prendre en compte les opinions et les besoins des autres, ils savent travailler en équipe et tendent à éviter les situations conflictuelles. Ils présentent une bonne aptitude à communiquer avec autrui. C'est un facteur de protection face au stress.

**L'importance de la régulation des émotions :** la dimension « Extraversion » se combine avec la dimension « Névrosisme ». En effet, les volontaires présentent les deux dimensions, c'est-à-dire, une sensibilité à la récompense positive, les poussant à rechercher ce qui peut leur procurer des émotions positives et la dimension « névrosisme » qui révèle une sensibilité aux émotions négatives. Comme l'attestent quelques études, la capacité à vivre des émotions positives et négatives et savoir les réguler, constitue une compétence importante pour ceux qui doivent faire face à l'incertitude d'un événement.

**Le rapport au temps :** lorsque nous avons cherché à connaître les liens entre les différentes dimensions de la résilience, du *coping* et de la personnalité, nous avons obtenu une dimension qui relie ses trois composantes. Ainsi il est important de pouvoir se remettre rapidement d'une expérience difficile. Le rapport au temps semble être mis en avant dans la récupération de son fonctionnement habituel. Il est possible que l'accent mis sur la vitesse de réaction suggère que les volontaires sont dans des situa-

tions intenses et stressantes où il paraît alors important de réagir vite et de manière adaptée. Même si l'individu est préparé à faire face (formation, soutien, encadrement, ressources extérieures, etc.), cette rapidité de rebond viendrait de la capacité personnelle de l'individu à intégrer une nouvelle référence et à la gérer (personnalité). Nous pensons à un double processus qui renvoie à la capacité d'apprentissage et d'intégration de l'individu.

**La capacité à se remettre en question** (se critiquer, se culpabiliser, souhait de pouvoir changer d'attitude) : une réflexion sur soi est importante dans l'intégration des nouvelles expériences dans son propre fonctionnement. Sans cette phase critique (de déconstruction), nous avons peu de possibilité d'intégration des nouvelles données. Les personnes résilientes sont le plus souvent capables de réinterprétation positive des situations stressantes. En effet, elles considèrent les obstacles comme des défis et s'engagent à les surmonter en les considérant comme une expérience positive à vivre. Redonner du sens aux événements permet d'améliorer la résilience.

**La capacité à gérer le stress :** la gestion du stress est inhérente à la question de la résilience et du *coping*. Nous retrouvons sans surprise cette aptitude qui paraît centrale et incontournable dans les aptitudes à développer chez tout volontaire. Il semble nécessaire d'approfondir le rapport au stress dans les situations difficiles chez les volontaires en utilisant des échelles d'évaluation du stress.

**Pour aller plus loin :** il serait pertinent d'explorer **quels types d'expérience** ont été vécus par les volontaires de notre étude, qui ont permis de faire émerger et développer les capacités de résilience et de *coping*. L'apprentissage de la résilience par l'expérience serait une piste à explorer à travers des entretiens qualitatifs, respectant ainsi la subjectivité de chaque personne.

Il serait intéressant de connaître **les styles d'apprentissage** des volontaires pour appréhender leurs capacités à tirer de leurs expériences une plus grande adaptabilité. C'est une piste que nous pourrions développer dans des recherches ultérieures.

**Les motivations peuvent être d'ordre pragmatique** (expérience professionnelle, valorisation et pratique d'une langue apprise, indemnités, conditions matérielles, prestige...). Il serait donc intéressant de réfléchir aux liens qui existent entre la résilience et les travaux déjà existants portant sur l'étude des motivations des volontaires quant aux choix de l'expatriation.



## VI. Limites et perspectives

**Une population homogène :** les volontaires sont plutôt jeunes, sont diplômés et ont de l'expérience. Ils sont en couple ce qui suggère une stabilité affective. Les résultats tendent vers un profil relativement homogène des volontaires en VSI. **Perspectives :** pour réduire cette tendance à l'homogénéité des profils des volontaires, nous pourrions ouvrir cette étude à d'autres types d'engagements volontaires et solidaires à l'international.

**La passation en ligne via les liens professionnels :** les volontaires ont été sollicités par leur organisation d'envoi pour répondre au questionnaire en ligne. Le cadre de l'étude reste ainsi professionnel dans leur esprit, on peut supposer que du fait de la source de la demande, nous avons un biais de désirabilité sociale. En effet, ils ont été sélectionnés pour mener une mission, ils ont la confiance de leur organisation et représentent celle-ci à l'étranger. Les volontaires ont conscience d'avoir les qualités requises à leurs missions, comme ils ont conscience d'avoir la reconnaissance de leur orga-

nisation d'envoi / d'accueil. Ainsi la tendance à vouloir satisfaire la perception positive d'autrui, peut influencer positivement sur les réponses. **Perspectives :** une approche face à face apporterait un angle complémentaire et plus approfondi du parcours des volontaires. Leur niveau de résilience présuppose une bonne aptitude à apprendre et à grandir avec de nouvelles expériences.

**La nature incomplète des études exploratoires :** elles constituent la première étape dans la compréhension d'une question, d'un constat, d'une intuition. **Perspectives :** étendre cette étude sur d'autres populations de volontaires ne partageant pas le même statut qui constituent les différents profils d'expatriés que nous rencontrons en mission. Sur un panel plus diversifié, nous espérons avoir des résultats plus contrastés. **Usages d'échelles complémentaires :** nous pourrions compléter par des échelles de sentiment d'auto-efficacité ainsi que des échelles liées au stress.

## CONCLUSION

Les volontaires de notre étude ne représentent qu'une partie des personnes partant vivre à l'étranger pour quelques mois, quelques années ou une partie de leur vie. Nous avons constaté qu'ils avaient des ressources de résilience et de *coping* suffisamment efficaces pour faire face à de nouveaux repères, de nouvelles situations, à la gestion de l'incertitude et du stress. Cependant, cela ne peut pas présager des aptitudes de tous les volontaires et de toutes les personnes désireuses de vivre une expérience à l'international.

La résilience peut se développer avec l'âge et les événements de la vie, c'est la manière dont les individus s'approprient l'expérience qui permettra de renforcer les facteurs de résilience ou non. Une approche plus qualitative pourrait apporter un éclairage sur les processus de la résilience. C'est une ressource nécessaire pour les volontaires qui peut se révéler ou non selon la personne, il semble qu'il reste encore beaucoup à faire pour comprendre les processus mis en jeu dans ce phénomène, le champ des recherches sur les ressources de résilience et de *coping* reste encore à développer dans de futures recherches.





## Références bibliographiques

- Block, J.H., Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior, in *Développement of cognition, affect, and social relation : the Minnesota symposia on child psychology*, vol. 13, Hillsdale, NJ, Laurence Erlbaum.
- Block, J., Kremen, A.M. (1996). QI and Ego-resiliency : conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social Psychology*, vol. 70, n°2, 349-361.
- Cattell, R. B. (1985). *Human motivation and the dynamic calculus*. New York: Praeger.
- Cottraux, J. (2007). *La force en soi. Pour une psychologie positive*. Paris : Odile Jacob.
- Digman, J. M. (1996). The curious history of the Five-factor model. In J.S. Wiggins (Dir.), *The Five-Factor Model of personality : theoretical perspective*. New York : Guilford Press.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping : a critical approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Eysenk, H.J. (1947). *Dimensions of personality*. New York : Praeger.
- Eysenk, H.J., (1953). *The structure of human personality*. New York : Wiley.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., Target, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35, 231-257.
- Fonagy, P., Gervely, G., Jurist, E.L. Target, M. (2004). *Affect, Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. New York : The Other Press.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process : study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol*, 48 (1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the way of coping questionnaire*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty : resilience, despite risk. *Journal of psychiatry*, vol. 56 (1), 127-137.
- Golberg, L.R. (1981). Language and individual differences : the search for universals in personality lexicons. In Wheeler, L. (ed.) *Review of personality and social Psychology*, Beverly Hills : Sage.
- John, O.P., Donahue, E.M., Kentle, R.L. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 5b*. Berkeley : University of California.
- Lazarus; R.S. (1990). Theory-based stress measurement : author's response. *Psychological inquiry*, 1, 41-51.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W.D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford, 282-325.
- Mancini, A.D., Bonnano, G.A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss : toward an individual differences model, *Journal of personality*, 77, 1805-1832.
- Paulhan, I., Nuissier, J., Quintard, B., Cousson, F. et al. (1994). La mesure du « coping ». Traduction et validation française de l'échelle de Vitaliano (Vitaliano et al. 1985). *Ann Méd Psycho*, 152 (5), 292-99.
- Rammstedt, B., John, O.P. (2006). Measuring personality in one minute or less : a 10-Item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in personality*, 41, 203-212.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity : Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M. (1993). Resilience : some conceptual considerations. *Journal of adolescent Health*, 14 (8), 626-631.
- Rolland, J. P. (2004). *L'évaluation de la personnalité : le modèle en cinq facteurs*. Sprimont : Mardaga.
- Vitaliano, PP et al. (1985). The ways of coping checklist : revision and psychometric properties. *Multivariate Behav Res*, 63 (3), 763-70.
- Werner, E.E, Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible : a longitudinal study of resilient children and youth*. New York : Mac Graw-Hill.
- Wolin, St., Wolin, Sy. (1993). *The resilient self*. New York : Vilard.
- Tugade, M. M. (2011). Positive emotions, coping, & resilience. In S.Folkman (Ed.) *Oxford Handbook of Stress, Health, and Copin*, 186 – 199, New York: Oxford University Press.
- Parker, J.D. A, Endler, N.S. (1992). Coping and coping assessment. *A critical review, European journal of personality*, 6, 5, 321-344.
- Smith, B., et al. (2008). The brief resilience scale: assessment the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 3, 194-200.

Etude réalisée en partenariat avec :

