

Toward an Integrative Theoretical Model of Post-Disaster Psychological Development: The Interplay Between Sensory Processing Patterns and Psychological Resilience

Ilham Elqarch¹, Abdelatif Moudni, Hamza Chainabou

Faculty of Education Sciences,
Mohammed V University, Rabat, Morocco

Science Step Journal / SSJ

2025/Volume 3 - Issue 9

To cite this article: Elqarch, I., Moudni, A., & Chainabou, H. (2025). Toward an Integrative Theoretical Model of Post-Disaster Psychological Development: The Interplay Between Sensory Processing Patterns and Psychological Resilience. Science Step Journal, 3(9).162-183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15782798> ISSN: 3009-500X.

Abstract

This study aims to explore the interaction between sensory processing models and psychological resilience to better understand post-disaster developmental trajectories. Using an exploratory approach, a conceptual model is proposed, integrating sensory sensitivity, resilience capacities, and post-traumatic outcomes. The study suggests that resilience can play a crucial moderating role in how individuals perceive and integrate sensory stimuli following a traumatic event. This model could guide clinical interventions focused on sensory adaptation and post-traumatic growth.

Keywords

Psychological resilience, sensory processing, post-disaster development, trauma, adaptation.

¹ Doctoral Researcher in Psychology, Faculty of Educational Sciences, Mohammed V University, Rabat, Morocco.
Elqarchilham@gmail.com

Interaction entre les Modèles de Traitement Sensoriel et la Résilience Psychologique dans le Développement Post-Catastrophe

Ilham Elqarch, Abdelatif Moudni, Hamza Chainabou

Faculté des Sciences de l'Education,
Université Mohammed V, Rabat, Morocco

Resumé

Cette étude vise à explorer l'interaction entre les modèles de traitement sensoriel et la résilience psychologique afin de mieux comprendre les trajectoires de développement post-catastrophe. En s'appuyant sur une approche exploratoire et une revue croisée de la littérature scientifique, un modèle conceptuel est proposé, articulant sensibilité sensorielle, capacités de résilience et réponses post-traumatiques.

L'étude suggère que la résilience peut jouer un rôle modérateur crucial dans la manière dont les individus perçoivent et intègrent les stimuli sensoriels après un événement traumatique. Ce modèle pourrait guider des interventions cliniques axées sur l'adaptation sensorielle et la croissance post-traumatique, en tenant compte des profils sensoriels des survivants.

Mots clés

Résilience psychologique – Traitement sensoriel – Développement post-catastrophe – Traumatisme – Adaptation.

Introduction:

Les catastrophes, qu'elles soient naturelles, industrielles ou sociales, provoquent des bouleversements majeurs sur les plans physique, social et psychologique. Si leur impact est universel, la réaction des individus face à ces événements reste profondément hétérogène. Certains développent des troubles psychiques sévères, tandis que d'autres manifestent une capacité remarquable à se rétablir, voire à évoluer positivement – un phénomène connu sous le nom de croissance post-traumatique.

Dans cette optique, la résilience psychologique apparaît comme une variable centrale permettant de comprendre les dynamiques d'adaptation post-catastrophe. Toutefois, cette résilience ne s'exerce pas en vase clos : elle est influencée par divers facteurs internes et externes, notamment les profils de traitement sensoriel.

Plusieurs recherches indiquent que les individus dotés d'une sensibilité sensorielle élevée présentent une vulnérabilité accrue face aux stimuli environnementaux en période de crise, ce qui pourrait amplifier le stress perçu et altérer les stratégies d'adaptation.

1-Problématique et Hypothèses:

Malgré l'abondance des études sur la résilience d'un côté, et sur les troubles du traitement sensoriel de l'autre, peu de travaux examinent leur interaction dans le contexte post-catastrophique. Or, la manière dont un individu traite les signaux sensoriels (sons, odeurs, lumières, contacts physiques) influence non seulement la perception du danger, mais aussi les réponses émotionnelles et cognitives qui en découlent.

Ainsi, la problématique de cette étude se formule comme suit:

Comment la résilience psychologique module-t-elle l'impact du traitement sensoriel dans le processus de développement post-catastrophe?

À partir de cette problématique, nous proposons les hypothèses suivantes:

- 1- Les individus présentant une sensibilité élevée au traitement sensoriel sont plus susceptibles de développer des troubles post-traumatiques après une catastrophe.
- 2- Une résilience psychologique élevée module positivement les effets de la sensibilité sensorielle et favorise une meilleure adaptation.
- 3- L'interaction entre sensibilité sensorielle et résilience constitue un prédicteur significatif des trajectoires post-catastrophiques (désorganisation, adaptation, croissance).

2- Objectif général:

Modéliser l'effet combiné du traitement sensoriel et de la résilience psychologique dans le développement post-catastrophe.

-Objectifs spécifiques:

- 1- Identifier les composantes neurologiques du traitement sensoriel en contexte traumatique.
- 2- Étudier les mécanismes de la résilience psychologique face à des événements extrêmes.
- 3- Déterminer les configurations interactionnelles entre sensibilité sensorielle et résilience.
- 4- Proposer un cadre conceptuel intégratif utile aux praticiens en santé mentale.

3- Cadre théorique et conceptuel:

L'approche théorique adoptée dans cette étude repose sur la mise en relation de deux concepts-clés de la psychologie contemporaine: **le traitement sensoriel** et **la résilience psychologique**. L'objectif est de proposer un modèle explicatif intégratif des trajectoires post-catastrophiques, en tenant compte des vulnérabilités neuropsychologiques et des capacités adaptatives individuelles.

1- 1 Le traitement sensoriel: fondements et typologies

Le traitement sensoriel désigne la manière dont le système nerveux central reçoit, organise et interprète les stimulations provenant de l'environnement (Dunn, 1997). Ce processus est fondamental dans la régulation émotionnelle et comportementale, notamment en situation de stress extrême. Winnie Dunn a élaboré un modèle quadripolaire basé sur deux dimensions:

Le seuil de réactivité neurologique (élevé ou bas).

Le style comportemental (passif ou actif).

Cela donne naissance à quatre profils sensoriels:

- 1- Chercheur de sensations (sensation seeking): seuil élevé + réponse active.
- 2- Évitant sensoriel (sensation avoiding): seuil bas + réponse active.
- 3- Sensible sensoriel (sensory sensitivity): seuil bas + réponse passive.
- 4- Faible enregistrement (low registration): seuil élevé + réponse passive.

Ces profils influencent la manière dont les individus réagissent aux environnements chaotiques post-catastrophiques. Une hypersensibilité peut conduire à une surcharge émotionnelle, tandis qu'une hyposensibilité peut générer un déni de danger ou un retard dans les réponses d'adaptation.

La résilience est généralement définie comme la capacité à résister et à se réorganiser après une perturbation psychologique majeure (Masten, 2001; Ungar, 2011). Elle a évolué d'une notion statique à **une construction dynamique** et contextuelle, intégrant des dimensions personnelles, sociales et culturelles.

Deux modèles dominants se distinguent:

- **Le modèle développemental** (Masten): met l'accent sur les processus normaux d'adaptation dans un cadre familial et communautaire.

- **Le modèle écologique** (Ungar): souligne le rôle de l'environnement dans la co-construction de la résilience, en particulier dans les sociétés à ressources limitées.

Les principaux facteurs protecteurs sont:

- Le soutien social; La compétence émotionnelle, L'espoir et la motivation intrinsèque, La souplesse cognitive.

3- Proposition d'un modèle intégratif post-catastrophe.

En croisant les deux cadres précédents, nous proposons un modèle explicatif en trois axes:

1- **Le traitement sensoriel** agit comme **facteur de vulnérabilité ou de risque**, influençant l'intensité de la perception du trauma.

2- **La résilience psychologique** joue un **rôle modérateur**, réduisant ou amplifiant l'impact du traitement sensoriel sur l'état psychique.

3- Le résultat de cette interaction détermine la **trajectoire post-catastrophique**: vulnérabilité prolongée, récupération fonctionnelle, ou croissance post-traumatique.

Ce modèle conceptuel permet d'envisager **des interventions personnalisées** en santé mentale, fondées à la fois sur l'évaluation sensorielle et sur la promotion des capacités résilientes

1-Introduction au développement psychologique post-catastrophe.

1-1- Importance de comprendre les réponses psychologiques

Comprendre les réponses psychologiques aux incidents traumatiques, en particulier dans le domaine des catastrophes, revêt une immense importance pour de nombreuses raisons. Tout d'abord, les répercussions du traumatisme peuvent se manifester sous la forme d'un éventail de symptômes psychologiques qui persistent bien au-delà de la crise initiale, affectant à la fois les individus et les communautés. Les survivants peuvent lutter contre des sentiments d'anxiété, de dépression, des pensées intrusives et un état d'alerte accru connu sous le nom d'hypervigilance. Ces réactions ne sont pas éphémères; si elles ne sont pas traitées, elles peuvent évoluer en conditions persistantes telles que le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

De plus, comprendre ces réponses psychologiques est essentiel pour identifier les populations à risque qui pourraient nécessiter un soutien supplémentaire. Des éléments tels que les problèmes de santé mentale préexistants ou des pertes importantes lors d'une catastrophe peuvent accroître la vulnérabilité d'un individu à un bouleversement psychologique sévère. Ainsi, en reconnaissant ces dynamiques, les praticiens de la santé mentale et les équipes d'intervention en cas de catastrophe peuvent concevoir des interventions ciblées répondant à des besoins spécifiques. L'importance de la résilience psychologique se manifeste également dans les discussions sur la gestion des catastrophes. La résilience désigne la capacité d'un individu à s'adapter et à se remettre d'expériences traumatiques. Reconnaître la variation de la résilience parmi les individus permet d'adopter des approches plus sophistiquées en matière de stratégies de récupération post-catastrophe (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions, 2025)^[5], (Tremblay, 2019, pages 121-125)^[17], (Tremblay, 2019, pages 21-25)^[17] et (Bouanani, 2020, pages 26-30)^[10].

1-2- Aperçu des modèles de traitement sensoriel

Le traitement sensoriel englobe les manières dont les individus perçoivent et interprètent les stimuli environnementaux, exerçant une influence profonde sur leurs réactions émotionnelles et cognitives, en particulier dans des scénarios de forte tension comme les catastrophes. Un cadre prominent, connu sous le nom de Sensibilité au Traitement Sensoriel (STS), classe les individus selon leur niveau de sensibilité face aux expériences sensorielles. Ce trait de personnalité, d'abord décrit par Elaine N. Aron en 1997, postule que ceux qui présentent une STS élevée possèdent une conscience aiguë de leur environnement et réagissent plus intensément aux stimuli. Ils ont tendance à s'engager dans un traitement cognitif plus profond accompagné de réponses émotionnelles amplifiées, ce qui peut conduire soit à une vulnérabilité accrue, soit à une résilience, selon les circonstances. Plusieurs cadres éclairent les complexités du traitement sensoriel. Le Modèle de Sensibilité Avantageuse suggère que les personnes diffèrent dans leur réponse aux stimuli positifs et négatifs en raison de caractéristiques inhérentes. Cette notion implique que

certaines individus peuvent tirer un plus grand bénéfice des interventions de soutien telles que la thérapie ou les ressources communautaires lors de leur rétablissement après un traumatisme. En revanche, le Modèle de Diathèse-Stress postule que la susceptibilité d'une personne aux défis psychologiques peut être déclenchée par des facteurs de stress externes ; ainsi, ceux ayant une sensibilité plus élevée peuvent réagir différemment à ces facteurs comparés aux autres (Les troubles du traitement sensoriel chez les enfants et les adolescents, 2025)^[9], (MORNEAULT, 2022, pages 6-10)^[3] et (MORNEAULT, 2022, pages 21-25)^[3].

1-3 Définition et signification de la résilience psychologique

La résilience psychologique fait référence à la capacité des individus à s'adapter positivement après une adversité, un traumatisme ou un stress intense. Cette notion englobe plus qu'un simple retour à un fonctionnement normal; elle inclut également la possibilité de développement personnel et de croissance après des événements traumatiques. La résilience est façonnée par une interaction dynamique entre des traits innés et des facteurs externes tels que les systèmes de soutien social et les contextes environnementaux. Il est important de reconnaître que la résilience peut revêtir différentes formes chez les individus, influencée par un mélange de facteurs psychologiques, biologiques et socioculturels.

Comprendre le concept de résilience psychologique devient particulièrement important dans les scénarios post-catastrophes, où les individus peuvent faire face à divers obstacles tels que la perte, la destruction physique ou le tourment émotionnel. Ceux qui font preuve de résilience ont tendance à afficher des qualités telles que l'optimisme, l'adaptabilité et de solides capacités de résolution de problèmes qui les aident à naviguer efficacement à travers les défis. De plus, des recherches indiquent que la résilience n'est pas simplement définie par l'absence de problèmes psychologiques; c'est plutôt un processus évolutif qui peut être cultivé au fil du temps grâce à des relations de soutien et des mécanismes d'adaptation efficaces.

L'importance de la résilience psychologique est soulignée par ses effets sur la récupération après des situations traumatiques. Les individus qui font preuve de résilience sont plus susceptibles de connaître une croissance post-traumatique, un phénomène où ils émergent de l'adversité avec une force renouvelée ou des perspectives de vie changées. Inversement, ceux qui peinent à être résilients peuvent faire face à un risque accru de développer des troubles psychologiques persistants après avoir vécu un traumatisme. Ainsi, les interventions visant à renforcer la résilience peuvent contribuer de manière significative à améliorer la santé mentale lors des efforts de rétablissement après des catastrophes. En résumé, favoriser la résilience psychologique est essentiel pour aider les individus à faire face à des expériences traumatisantes et peut conduire à des résultats favorables longtemps après la crise initiale (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions , 2025)^[5], (MASSICOTTE, 2015, pages 21-25)^[6], (Tremblay, 2019, pages 121-125)^[17] et (Angèle, 2023, pages 56-60)^[2].

1-4 Concept de la croissance post-traumatique

La croissance post-traumatique (CPT) désigne une évolution profonde qui peut se produire après avoir vécu un traumatisme, entraînant des changements psychologiques bénéfiques. Contrairement à la résilience, qui met l'accent sur la capacité à revenir à son état de base, la CPT englobe les transformations positives qui peuvent émerger à la suite de difficultés. Cela peut se manifester par des modifications de l'image de soi, une force personnelle accrue et des liens sociaux renforcés. De nombreuses personnes se sentent plus empathiques envers ceux qui ont traversé des épreuves similaires et découvrent souvent un nouveau sens ou but dans leur vie.

Les processus sous-jacents à la CPT sont complexes et impliquent une réévaluation cognitive de l'expérience traumatique. Bien que le bouleversement émotionnel initial lié au traumatisme puisse entraîner des pensées ruminatives aggravant la détresse psychologique, ces moments de réflexion peuvent progressivement se transformer en aperçus constructifs. La recherche fait la distinction entre une croissance authentique—où une transformation cognitive réelle a lieu—et une croissance superficielle motivée par des tactiques d'évitement. La véritable croissance est caractérisée par des changements positifs significatifs après la confrontation directe avec le traumatisme, ce qui conduit à de meilleurs mécanismes d'adaptation et une régulation émotionnelle améliorée.

Plusieurs éléments peuvent favoriser la CPT, notamment les croyances spirituelles, les réseaux sociaux et des stratégies d'adaptation efficaces. De plus, des facteurs démographiques tels que le genre et l'âge jouent un rôle dans la probabilité de vivre la CPT ; en général, les jeunes et les femmes montrent une plus grande propension à ce développement (Jennifer et al., 2025)^[12], (Soncin, 2024, pages 221-225)^[7] et (Angéline, 2023, pages 36-40)^[1].

2-Modèles de traitement sensoriel

2-1- Le Rôle des Stimuli Sensoriels dans la Réponse aux Catastrophes

L'entrée sensorielle joue un rôle intégral dans les réponses aux catastrophes, façonnant à la fois les réactions immédiates et les effets psychologiques à long terme. Lorsqu'ils sont confrontés à des événements traumatiques, le cerveau traite les informations sensorielles de manière à amplifier ou diminuer les capacités de gestion du stress d'un individu. Par exemple, une sensibilité accrue aux expériences sensorielles—communément appelée Sensibilité au Traitement Sensoriel (STS)—est associée à une réactivité émotionnelle accrue et à une conscience aiguë des signaux environnementaux. Bien que cette sensibilité permette aux individus de détecter rapidement des menaces potentielles, elle peut également entraîner des sentiments d'anxiété ou de panique pendant les crises.

Au milieu d'une catastrophe, des stimuli sensoriels tels que des sons, des odeurs et des indices visuels peuvent activer les mécanismes de survie du cerveau. La réaction neurobiologique implique l'engagement de régions responsables de l'attention et du traitement émotionnel. Des études ont montré que ceux ayant une STS élevée pourraient présenter une activité neuronale plus intense dans des zones liées à l'empathie et à la compréhension sociale lorsqu'ils sont confrontés à des entrées perturbantes. Cette perception accrue pourrait favoriser des réponses adaptatives plus efficaces, mais elle peut également engendrer une tension psychologique plus grande si l'on se sent submergé. De plus, l'interaction entre l'entrée sensorielle et les processus cognitifs est essentielle en cas d'urgence. Les individus doivent interpréter rapidement les stimuli entrants pour prendre des décisions cruciales concernant leur sécurité et leur survie ; par conséquent, une intégration sensorielle efficace est vitale pour une performance optimale sous pression (Hypersensibles : que dit la science ?, 2023)^[20], (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions , 2025)^[5] et (MORNEAULT, 2022, pages 6-10)^[3].

2-2 Mécanismes cognitivo-neurologiques impliqués

Les processus cognitifs et neurologiques jouent un rôle crucial dans la manière dont les individus interprètent les informations sensorielles, en particulier après des événements traumatiques. L'engagement du cerveau avec les stimuli sensoriels est complexe, impliquant de nombreuses zones interconnectées responsables des réactions émotionnelles, des évaluations cognitives et des réponses motrices. Des régions telles que le cortex cingulaire et les zones prémotrices montrent une activité accrue lors du traitement des stimuli, indiquant une concentration et une planification stratégique renforcées. Les personnes ayant une sensibilité élevée au traitement sensoriel (SPS) ressentent une activation neuronale amplifiée dans les zones liées à l'empathie et à la cognition sociale lorsqu'elles sont confrontées à des stimuli émotionnels.

La recherche en neuroimagerie illustre que ceux qui possèdent une SPS élevée présentent des modèles d'activité cérébrale uniques pouvant influencer leur capacité à réguler leurs émotions. Cette sensibilité accrue favorise une conscience plus aiguë de leur environnement, mais peut également déclencher des réactions écrasantes face aux stress présents. Après un traumatisme, ces fonctions cognitives jouent un rôle significatif dans la formation et le rappel des souvenirs. Par exemple, les souvenirs traumatiques peuvent se manifester sous forme de pensées intrusives ou de flashbacks, un phénomène lié à des irrégularités dans le traitement sensoriel.

De plus, la réponse neurobiologique au traumatisme intègre souvent des mécanismes dissociatifs destinés à protéger les individus des dommages psychologiques durant un stress intense. (Hypersensibles : que dit la science ?, 2023)^[20], (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions , 2025)^[5], (MORNEAULT, 2022, pages 6-10)^[3] et (La mémoire traumatique en bref, 2025)^[16].

2-3 Variabilité dans le traitement sensoriel chez les individus

Les différences dans la manière dont les individus traitent l'information sensorielle peuvent profondément influencer leurs réactions aux indices environnementaux et leur parcours de rétablissement après un traumatisme. La Sensibilité au Traitement Sensoriel (STS), un concept mis en lumière par Elaine Aron, se réfère à ceux qui éprouvent une sensibilité accrue aux stimuli sensoriels. Cette caractéristique est constante dans le temps et se manifeste par une conscience aiguë des entrées nuancées, une réactivité émotionnelle et une tendance à un traitement cognitif plus profond. Par conséquent, les personnes avec une haute STS peuvent être plus vulnérables aux effets néfastes des stimuli accablants ou négatifs, ce qui pourrait contribuer à des luttes internes telles que l'anxiété ou la dépression.

De plus, la variabilité dans le traitement sensoriel est façonnée par les profils neurologiques et psychologiques uniques des individus. Certains peuvent faire face à une hypersensibilité, où des rencontres sensorielles habituelles entraînent une surcharge et des difficultés dans la régulation émotionnelle. À l'inverse, d'autres peuvent présenter une hyposensibilité, nécessitant des stimuli plus intenses pour provoquer une réponse significative ou s'engager pleinement avec leur environnement. Ce continuum de sensibilité influence la manière dont les gens font face lors d'épisodes stressants après des catastrophes.

La recherche suggère que ces différences peuvent avoir un impact significatif sur les niveaux de résilience face à l'adversité (MORNEAULT, 2022, pages 6-10)^[3], (MORNEAULT, 2022, pages 11-15)^[3], (MORNEAULT, 2022, pages 1-5)^[3], (MORNEAULT, 2022, pages 21-25)^[3] et (MORNEAULT, 2022, pages 16-20)^[3].

3- Résilience Psychologique: Un Facteur de Protection

3-1 Facteurs contribuant à la résilience psychologique

La résilience psychologique est profondément influencée par une multitude de facteurs pouvant être regroupés en catégories personnelles, environnementales et sociales. Au niveau personnel, des traits tels que l'optimisme, l'adaptabilité et des mécanismes d'adaptation efficaces jouent un rôle crucial. L'optimisme agit comme un bouclier protecteur, permettant aux individus de maintenir une perspective d'espoir même face à des épreuves. L'adaptabilité leur permet de naviguer dans des circonstances changeantes et d'affronter les défis de front. De plus, diverses stratégies d'adaptation—allant des capacités de résolution de problèmes aux techniques de gestion des émotions—sont essentielles pour renforcer la résilience.

Concernant les influences environnementales, la présence de systèmes de soutien et de ressources est cruciale pour aider à la récupération après des événements traumatiques. Des connexions positives avec la famille, les amis ou des mentors offrent à la fois un soutien émotionnel et une aide

pratique en période difficile. Un environnement encourageant qui favorise les responsabilités partagées et promeut des attentes positives peut significativement renforcer la résilience d'un individu. De plus, les initiatives communautaires axées sur le bien-être mental ou l'allègement du stress servent de ressources externes vitales pour cultiver la résilience.

Les éléments sociaux ont également un poids égal; ils englobent des facteurs culturels et des interactions communautaires qui façonnent l'expérience d'un individu face au trauma et à la guérison. Se sentir appartenir à une communauté solidaire peut grandement améliorer le sentiment de sécurité et atténuer la solitude après des incidents traumatiques (Angèle, 2023, pages 51-55)^[2], (Stress, sécurité et résilience, 2023)^[4] et (Angéline, 2023, pages 251-255)^[1].

3-2 La relation entre la résilience et les schémas de réponse aux catastrophes.

La résilience psychologique influence de manière significative la façon dont les individus réagissent aux calamités. Elle incarne la capacité à s'ajuster positivement à la suite d'expériences traumatiques, ce qui impacte les tendances de récupération et d'adaptation observées parmi les groupes concernés. Plutôt que d'être un attribut fixe, la résilience est une construction fluide qui varie selon les individus et les circonstances. Cette variabilité implique que deux personnes confrontées à la même catastrophe peuvent montrer des réactions notablement divergentes influencées par leurs niveaux de résilience.

Une multitude de facteurs contribue à la résilience d'un individu, notamment des caractéristiques personnelles telles que l'aptitude à résoudre des problèmes, la gestion émotionnelle et des réseaux de soutien social solides. Ceux qui possèdent des techniques d'adaptation efficaces sont mieux armés pour faire face aux obstacles psychologiques posés par les désastres sans succomber à de graves problèmes de santé mentale. En revanche, les individus qui manquent de ces ressources essentielles peuvent rencontrer des défis considérables, luttant contre des sentiments accrus de détresse et de vulnérabilité.

De plus, des études révèlent que la résilience peut être cultivée grâce à des expériences adverses, permettant à certains individus de découvrir des forces qu'ils ignoraient auparavant. L'interaction entre les facteurs de stress et les éléments protecteurs—comme des environnements familiaux bienveillants ou le soutien communautaire—influence significativement les réactions individuelles lors de la récupération après une catastrophe. Ces éléments protecteurs peuvent atténuer l'impact négatif du traumatisme, renforçant ainsi la résilience globale (MASSICOTTE, 2015, pages 21-25)^[6], (Angèle, 2023, pages 51-55)^[2], (Angéline, 2023, pages 46-50)^[1], (Stress, sécurité et résilience, 2023)^[4] et (Angéline, 2023, pages 36-40)^[1].

4- Interaction entre le traitement sensoriel et la résilience

4-1 Comment le traitement sensoriel influence les niveaux de résilience.

Le traitement sensoriel joue un rôle essentiel dans la détermination de la résilience d'une personne, en particulier après des événements traumatisants. Les individus sensibles aux stimuli sensoriels vivent souvent leur environnement de manière plus intense, ce qui peut avoir des effets à la fois bénéfiques et nuisibles sur leurs capacités d'adaptation. Ceux qui présentent une sensibilité élevée au traitement sensoriel (SPS) peuvent devenir plus conscients des signaux environnementaux nuancés, ce qui les aide à détecter des menaces ou des facteurs de stress potentiels que d'autres pourraient ne pas remarquer. Cette vigilance accrue peut permettre un engagement proactif dans des stratégies d'adaptation, favorisant ainsi la résilience.

En revanche, cette sensibilité peut également rendre les individus plus vulnérables à l'accablement émotionnel. Les fortes réactions émotionnelles déclenchées par des stimuli sensoriels intenses peuvent entraîner une anxiété accrue et des difficultés de régulation émotionnelle. Dans des situations de catastrophe ou de traumatisme, ces réponses intensifiées peuvent entraver la capacité à fonctionner efficacement. Des études montrent que les personnes ayant une SPS élevée ont souvent tendance à intérioriser leurs sentiments, entraînant des taux élevés d'anxiété et de dépression face aux facteurs de stress.

De plus, l'interaction entre le traitement sensoriel et la résilience est influencée par plusieurs facteurs, y compris les expériences précoces et les circonstances entourant les individus après un trauma (MORNEAULT, 2022, pages 1-5)^[3], (MORNEAULT, 2022, pages 16-20)^[3] et (MORNEAULT, 2022, pages 21-25)^[3].

4-2 Études de cas illustrant cette interaction

Les études de cas mettent en lumière l'interaction complexe entre le traitement sensoriel et la résilience psychologique après des catastrophes. Une illustration frappante se trouve dans les expériences d'individus ayant fait face à des incidents traumatisants, qu'il s'agisse de catastrophes naturelles ou d'actes de terrorisme. La recherche révèle que ceux qui interprètent habilement les informations sensorielles—comme les sons, les visuels et même les arômes—démontrent généralement une résilience accrue. Par exemple, les survivants d'ouragans ayant rapporté une conscience aiguë de leur environnement étaient plus enclins à adopter des stratégies d'adaptation proactives, ce qui a considérablement aidé leur rétablissement psychologique. Dans un registre similaire, une autre étude centrée sur les vétérans rentrant du combat a souligné l'impact des expériences sensorielles sur la résilience. Les vétérans capables de décrire vividement leurs souvenirs sensoriels—comme le bruit des balles ou l'odeur de la poudre à canon—montraient une capacité accrue à gérer leurs émotions. Cette compétence leur permettait de confronter et

d'assimiler ces souvenirs dans leur vie sans succomber aux symptômes inquiétants souvent liés au TSPT.

De plus, des interventions ciblées visant à améliorer le traitement sensoriel ont montré des résultats encourageants pour renforcer la résilience chez les survivants de catastrophes. Des programmes intégrant des techniques de pleine conscience aident les individus à se connecter à leurs sens, leur permettant de naviguer dans des environnements accablants avec plus de facilité. Les participants ont noté une augmentation du sentiment de contrôle et une réduction de l'anxiété lorsqu'ils pouvaient reconnaître et traiter efficacement les stimuli sensoriels (MASSICOTTE, 2015, pages 106-110)^[6], (Angèle, 2023, pages 61-65)^[2], (Angéline, 2023, pages 171-175)^[1], (Granberger & Brezovich, 2023, pages 36-40)^[14] et (Soncin, 2024, pages 51-55)^[7].

5- Résultats du développement post-catastrophe: Croissance contre Désordres

5-1 Développement Psychologique Positif: La Croissance Post-Traumatique Expliquée

La croissance post-traumatique désigne les transformations psychologiques bénéfiques que les individus connaissent suite à l'adversité, au traumatisme ou à des obstacles de vie significatifs. Elle va au-delà du simple retour à un niveau de fonctionnement antérieur, comme on le voit avec la résilience; elle englobe plutôt des expériences profondes qui propulsent le développement personnel et améliorent la qualité de vie. Ceux qui vivent une croissance post-traumatique décrivent souvent des relations enrichies, une nouvelle appréciation de l'existence, une force personnelle renforcée et une vision plus claire de leur but dans la vie.

Ce concept est étroitement lié au traitement cognitif et émotionnel qui suit des événements traumatiques. Il exige que les individus luttent avec leurs expériences douloureuses, impliquant souvent la confrontation de souvenirs pénibles ou une réévaluation de leurs croyances et valeurs. Cet engagement peut entraîner des changements significatifs dans la perspective de la vie, favorisant une croissance constructive plutôt que de simplement endurer les répercussions du traumatisme.

Des recherches mettent en lumière plusieurs facteurs qui contribuent à la croissance post-traumatique. Cela inclut des attributs personnels tels que l'optimisme et l'ouverture à de nouvelles expériences, des réseaux de soutien social solides, ainsi que des mécanismes d'adaptation efficaces employés durant la récupération. Par exemple, les individus qui utilisent habilement des stratégies axées sur la résolution de problèmes ou qui recherchent un soutien social tendent à atteindre des niveaux de croissance plus élevés après un traumatisme (Soncin, 2024, pages 221-225)^[7] et (Angéline, 2023, pages 36-40)^[1].

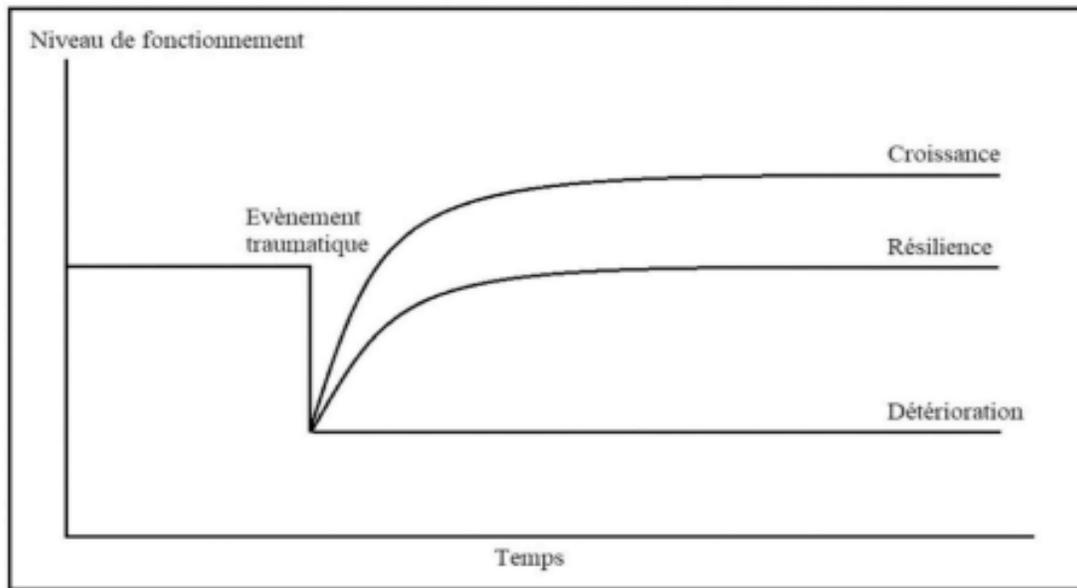


Figure 1: Les trois trajectoires globales du devenir d'un événement traumatique (Alleaume et al. 2023) (source : référence (Angéline, 2023)^[1])

5-2 Troubles Psychologiques Persistants Suite à des Catastrophes

À la suite d'événements catastrophiques, des troubles psychologiques durables émergent fréquemment, affectant profondément le bien-être mental des individus. Le spectre des conditions associées à de telles rencontres traumatiques inclut en particulier le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété et la dépression. Ceux qui ont fait face à des situations éprouvantes décrivent souvent une gamme de symptômes, y compris des souvenirs intrusifs du traumatisme, un état d'excitation accru, des difficultés de concentration, des troubles du sommeil tels que l'insomnie et les cauchemars, ainsi que des sentiments omniprésents de peur et d'impuissance.

Des recherches ont démontré que la survenue de ces troubles psychologiques est particulièrement significative parmi les groupes à risque, comme les personnes âgées ou celles ayant des expériences traumatiques antérieures. Les répercussions émotionnelles découlant des catastrophes peuvent intensifier les défis de santé mentale existants tout en donnant naissance à de nouveaux obstacles psychologiques. Divers éléments influencent à la fois la gravité et la longévité de ces conditions, notamment les spécificités de la catastrophe elle-même, les prédispositions individuelles aux réponses au stress et la présence (ou l'absence) de réseaux de soutien social pendant la récupération.

De plus, des études révèlent qu'une exposition prolongée à des stimuli douloureux peut infliger des blessures psychologiques durables. Par exemple, les survivants peuvent se retrouver à revivre continuellement des incidents traumatiques ou à lutter contre des symptômes dissociatifs qui

entravent leur capacité à faire face à de futures adversités. Ces effets persistants perturbent non seulement la vie quotidienne mais compliquent également les relations interpersonnelles et diminuent la qualité de vie globale (Tremblay, 2019, pages 121-125)^[17], (Tremblay, 2019, pages 21-25)^[17] et (Tremblay, 2019, pages 31-35)^[17].

6-Développement d'un modèle explicatif pour comprendre les résultats.

6-1 Cadre pour intégrer le traitement sensoriel avec les facteurs de résilience

Une approche holistique de la fusion du traitement sensoriel avec les facteurs qui renforcent la résilience nécessite une compréhension approfondie des influences individuelles et environnementales sur les réactions psychologiques après un traumatisme. Le traitement sensoriel englobe la manière dont les personnes perçoivent, interprètent et réagissent aux stimuli sensoriels, ce qui peut varier considérablement entre les individus en raison de diverses circonstances biologiques, psychologiques et contextuelles. Cette diversité joue un rôle significatif dans les situations de crise, où une prise de conscience accrue des stimuli sensoriels peut soit aider aux mécanismes d'adaptation, soit intensifier la détresse psychologique.

Au cœur de cette synthèse se trouve la reconnaissance que la résilience n'est pas simplement une qualité innée, mais plutôt un processus fluide façonné par les interactions entre les attributs personnels et les conditions environnantes. La véritable résilience découle d'un mélange de capacités individuelles—telles que la régulation émotionnelle et l'adaptabilité cognitive—et d'éléments environnementaux de soutien comme les ressources communautaires et les connexions sociales. Ainsi, améliorer la résilience signifie cultiver des stratégies d'adaptation efficaces tout en abordant les expériences sensorielles qui peuvent déclencher ou atténuer les réponses au stress (Hypersensibles : que dit la science ?, 2023)^[20], (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions , 2025)^[5], (MASSICOTTE, 2015, pages 21-25)^[6], (Angèle, 2023, pages 111-115)^[2] et (MORNEAULT, 2022, pages 21-25)^[3].

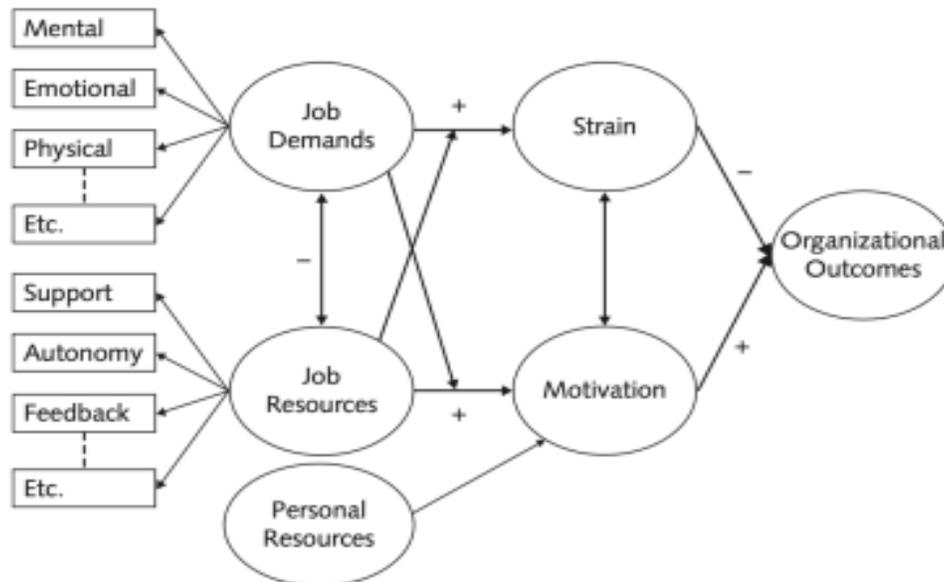


Figure 3: Le modèle de Demerouti (Van den Heuvel et al., 2010) (source: référence (Angéline, 2023)^[1])

6-2 Implications pour les futures directions de recherche dans ce domaine

Les futures recherches dans le domaine du traitement sensoriel et de la résilience psychologique devraient mettre l'accent sur le déchiffrement de l'interaction complexe entre les expériences sensorielles et les niveaux de résilience chez ceux qui ont enduré des catastrophes. Tout d'abord, des études à long terme sont essentielles pour examiner comment les variations dans le traitement sensoriel se développent au fil du temps et leur influence sur les résultats psychologiques immédiats et durables. Cela pourrait impliquer de surveiller les réponses sensorielles des individus avant et après une catastrophe, permettant ainsi aux chercheurs d'identifier les moments clés où des interventions pourraient avoir le plus grand impact.

De plus, il y a un besoin urgent de créer des outils de mesure spécialisés qui évaluent le traitement sensoriel comme un processus fluide plutôt que comme une caractéristique fixe. Ces instruments pourraient aider à saisir les manières complexes dont les individus interagissent avec leur environnement après un traumatisme, découvrant potentiellement des éléments uniques qui renforcent la résilience.

En outre, il est important d'explorer l'influence des facteurs environnementaux sur la résilience. La recherche devrait examiner comment différents contextes—comme les réseaux de soutien communautaire ou les milieux thérapeutiques—affectent le traitement sensoriel et la guérison psychologique subséquente. L'investigation de ces composantes pourrait fournir des insights précieux pour élaborer des stratégies de réhabilitation efficaces. (Wiedemann et al., 2014, pages

141-145)^[13], (Gascon et al., 2019, pages 26-30)^[11], (Soncin, 2024, pages 221-225)^[7], (MASSICOTTE, 2015, pages 6-10)^[6], (Tremblay, 2019, pages 11-15)^[17], (Duchesne et al., 2017, pages 11-15)^[15], (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions , 2025)^[5] et (Soncin, 2024, pages 51-55)^[7].

7-Discussion théorique et implications cliniques

Les résultats issus de la littérature scientifique et des modèles présentés permettent de dégager plusieurs pistes d'analyse et d'application concrète. L'interaction entre le traitement sensoriel et la résilience psychologique constitue un **levier explicatif puissant** des variations dans les trajectoires post-catastrophiques.

7-1-Une compréhension différenciée du trauma

Les réponses traumatiques ne peuvent plus être abordées uniquement à partir de la nature de l'événement ou de sa gravité objective. Des catastrophes semblables produisent des effets très différents selon les individus. Cette variabilité renvoie à des prédispositions neurosensorielles* (seuils, réactions) et à des capacités adaptatives internes. Ainsi, un même stimulus (par exemple, une sirène d'alerte) peut être vécu comme neutre pour un individu faiblement réactif, mais générer une dysrégulation émotionnelle aiguë chez un sujet hypersensible. La résilience agit alors comme un amortisseur psychique en modulant l'effet de ce vécu sensoriel.

7-2- Vers une clinique de l'adaptation sensorielle.

Dans les contextes post-catastrophe, l'approche clinique doit évoluer vers une évaluation fine du profil sensoriel du patient, en parallèle de l'examen des symptômes classiques (anxiété, flashbacks, évitement...). L'identification d'un profil sensoriel (par exemple, "sensible sensoriel") peut orienter l'intervention: vers des stratégies de régulation sensorielle (espace calme, réduction des stimuli), ou vers un entraînement à la tolérance sensorielle progressive (exposition graduée, intégration sensorielle contrôlée). Les outils issus de l'**ergothérapie sensorielle** peuvent ainsi enrichir les protocoles de prise en charge psychologique.

7-3- Promouvoir une résilience contextualisée.

La résilience n'est pas une capacité innée et universelle; elle se construit, s'enseigne, et se soutient dans un cadre socio-culturel donné. Les interventions doivent prendre en compte: Les ressources communautaires (solidarité, mémoire collective), Les valeurs culturelles (rituels de deuil, spiritualité), Le soutien institutionnel* (accès aux soins, reconnaissance des victimes). Ce modèle appelle à un accompagnement intégré: psychologique, sensoriel et social.

8- Applications pratiques pour les parties prenantes dans la gestion des catastrophes

8-1 Stratégies pour renforcer la résilience communautaire après une catastrophe

Les approches visant à renforcer la résilience des communautés après des catastrophes peuvent prendre diverses formes, en exploitant les forces locales tout en abordant les vulnérabilités existantes. Une méthode fondamentale consiste à déployer des initiatives de formation aux premiers secours psychologiques destinées aux membres de la communauté, leur fournissant des compétences essentielles pour apporter un soutien immédiat lors des crises. Cette éducation favorise un sentiment de préparation et stimule l'engagement actif, améliorant ainsi la résilience collective.

De plus, établir des cadres de collaboration intercommunale, tels que des protocoles de sécurité communs, peut considérablement améliorer la coordination entre les différentes entités locales. Ces protocoles devraient inclure des exercices réguliers et des simulations conçus pour préparer les communautés à divers scénarios de catastrophe. En outre, intégrer des ressources en santé mentale dans ces cadres garantit qu'un soutien continu est disponible pour les personnes touchées.

Créer des réseaux de mentors ou d'avocats de la résilience pourrait également s'avérer inestimable. Ces individus agissent comme des figures directrices au sein de la communauté, cultivant la confiance et offrant un soutien émotionnel tout au long des efforts de rétablissement. Leurs responsabilités incluent l'aide aux familles pour reconstruire leur confiance tout en encourageant des initiatives tournées vers l'avenir après un traumatisme.

Enfin, promouvoir l'engagement inclusif de la communauté est essentiel. Impliquer des populations diverses garantit que chaque voix est entendue dans les efforts de planification et de réponse, adaptant les stratégies aux besoins et forces uniques de différents groupes. Cette approche collaborative favorise non seulement la cohésion sociale, mais cultive également une communauté plus résiliente capable de faire face ensemble aux défis futurs (Angéline, 2023, pages 161-165)^[1], (BOBIN et al., 2024, pages 1-5)^[19], (Angéline, 2023, pages 216-220)^[1], (Jude Mary Cénat, 2020, pages 6-10)^[21], (Wiedemann et al., 2014, pages 56-60)^[13], (BOBIN et al., 2024, pages 16-20)^[19] et (BOBIN et al., 2024, pages 11-15)^[19].



Figure 4: Boussole de la résilience, référentiel de la résilience organisée en six principes et dix-huit leviers pour définir les actions prioritaires sur un territoire donné (Cerema). (source: référence (BOBIN et al., 2024))

8-2 Programmes de formation axés sur la sensibilisation sensorielle et les mécanismes d'adaptation.

Les initiatives de formation centrées sur la sensibilisation sensorielle et les stratégies d'adaptation jouent un rôle essentiel dans le renforcement de la résilience des personnes touchées par des catastrophes. Ces programmes sont conçus pour permettre aux participants de mieux reconnaître et interpréter les stimuli sensoriels, ce qui améliore leur régulation émotionnelle et leurs capacités de réponse.

Une méthode particulièrement efficace est l'incorporation d'éléments psychoéducatifs, équipant les individus d'informations sur la manière dont le stress et le traumatisme peuvent influencer le traitement sensoriel. En comprenant comment les expériences sensorielles peuvent déclencher des réactions émotionnelles, les participants peuvent développer des techniques pour gérer efficacement leurs réponses. Cela peut impliquer des pratiques de pleine conscience qui cultivent la conscience du moment présent, permettant aux individus de s'ancrer durant les périodes difficiles. De plus, ces sessions de formation peuvent bénéficier d'activités engageantes qui favorisent l'interaction physique par le biais de sports ou d'art-thérapie, encourageant à la fois le mouvement et la créativité. De telles entreprises sont essentielles pour cultiver la conscience de soi, améliorer l'humeur et soulager l'anxiété. Elles offrent des occasions aux individus de se reconnecter avec leur corps comme voie de traitement de leurs expériences.

Enfin, des discussions de groupe doivent inviter les participants à partager des histoires personnelles liées à leurs expériences de catastrophe, renforçant ainsi les compétences en

communication et créant des réseaux de soutien social cruciaux pour bâtir la résilience (BOBIN et al., 2024, pages 1-5)^[19], (Comment Revivre un Traumatisme et Se Reconstruire – Éditions , 2025)^[5], (Jude Mary Cénat, 2020, pages 6-10)^[21], (MORNEAULT, 2022, pages 1-5)^[3], (Wiedemann et al., 2014, pages 56-60)^[13], (Angéline, 2023, pages 176-180)^[1], (Gascon et al., 2019, pages 61-65)^[11] et (Fanny@Admin & Fanny, 2024)^[22].

9-Conclusion:

L'étude menée met en lumière l'importance cruciale d'une lecture croisée entre les modèles de traitement sensoriel et la résilience psychologique dans les trajectoires de développement post-catastrophe. En effet, les variations individuelles dans la sensibilité neurosensorielle influencent profondément la manière dont les personnes perçoivent, intègrent et répondent aux stimuli traumatiques. Ces différences, loin d'être anecdotiques, constituent des indicateurs clés de vulnérabilité ou, au contraire, de potentiel de croissance post-traumatique. L'intégration du traitement sensoriel et de la résilience psychologique dans une approche conjointe du développement post-catastrophe constitue une avancée significative dans la compréhension des dynamiques traumatiques. En prenant en compte à la fois les vulnérabilités neurosensorielles et les ressources adaptatives individuelles, cette perspective permet de dépasser les modèles explicatifs traditionnels centrés uniquement sur les symptômes.

Cette approche holistique se révèle particulièrement pertinente dans les contextes à risque élevé — tels que les zones de conflits, les environnements instables ou soumis aux aléas climatiques — où les réponses institutionnelles doivent conjuguer une compréhension neuropsychologique approfondie, un accompagnement psychosocial contextualisé et des dispositifs d'intervention flexibles et culturellement ancrés. En définitive, ce modèle conceptuel invite à repenser les stratégies de prévention, de prise en charge et de reconstruction psychologique en situation post-catastrophique. Il ouvre des perspectives prometteuses pour des interventions cliniques différenciées, centrées sur le profil sensoriel et le potentiel de résilience des individus, et soutient le développement d'un cadre de recherche intégratif, applicable à la fois aux champs clinique, communautaire et humanitaire.

Références:

- Bobin, J.-B., Lalam, N., Duarte Colardelle, C., Voirin, M., Robert, B., Onana, J., ... & Colon, D. (2024). *Lettre d'information sur les risques et les crises, N°71 – Juin 2024*. https://www.ihemi.fr/sites/default/files/publications/files/2024-10/ihemi_lirec_71_num.pdf
- Bouanani, S. (2020). *Le trouble du stress post-traumatique comme impact psychologique de la violence sexuelle subie durant l'expérience migratoire des migrantes subsahariennes au Maroc*. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03137372v1/document>
- Cénat, J. M., McIntee, S.-E., Noorishad, P.-G., Rousseau, C., Derivois, D., Birangui, J.-P., ... & Bukaka, J. (2020). *Guide d'intervention psychologique : Intervenir en cas d'épidémie de maladies infectieuses*. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/guide_di_ntervention_psychologique_en_cas_depidemie_de_maladies_infectieuses1.pdf
- Duchesne, L., Martin, S., & Michallet, B. (2017). La résilience chez les adultes ayant une surdité acquise : Une étude exploratoire. *Canadian Journal of Speech-Language Pathology and Audiology*, 41(2), 157–173. https://www.cjslpa.ca/download.php?file=/2017_CJSLPA_Vol_41/No_02/CJSLPA_Vol_41_No_2_2017_Duchesne_et_al_157-173.pdf
- Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families. *Infants & Young Children*, 9(4), 23–35.
- eSanté Mentale. (2025). *Les troubles du traitement sensoriel chez les enfants et les adolescents*. <https://www.esantementale.ca/World/Les-troubles-du-traitement-sensoriel-chez-les-enfants-et-les-adolescents/index.php?m=article&ID=8890>
- Fanny. (2024). *La thérapie par l'art et par le sport dans le processus de résilience*. <https://colosse.fr/la-therapie-par-lart-et-par-le-sport-dans-le-processus-de-resilience/>
- Gascon, H., Tang-Levallois, H., Bouteyre, E., Villani, M., Bungener, C., Montel, S., ... & Anyan, F. (2019). Partie 5: Maladie, handicap et résilience. https://www.uqar.ca/app/uploads/2024/06/partie_5_-_maladie_handicap_et_resilience_0.pdf
- Granberger, T., & Brezovich, M. (2023). *Vers la résilience des enfants*. https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/84238d52-488b-499f-be43-430599325e65/A_Childs_Road_to_Resilience_2023_FR.pdf
- Groupe Perrier. (2023). *Stress, sécurité et résilience*. <https://www.groupeperrier.com/post/stress-s%C3%A9curit%C3%A9-et-r%C3%A9silience>
- Kirschten, A. (2023). *Évaluation de la résilience des vétérinaires et ASV des structures vétérinaires en France et élaboration d'un outil d'auto-formation permettant de développer la résilience au service de la performance* [Master's thesis, Université de Lyon]. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04381734v1/file/2023lyon120.pdf>
- Kuembombe Menguini, C. A. (2023). *Vécu traumatique de la perception du handicap mental et résilience familiale : Cas des familles ayant un enfant vivant avec autisme* [Master's thesis]. https://dicames.online/jspui/bitstream/20.500.12177/11937/1/FALSH_MEM_BC_24_%200063.PDF
- Mary, J., Lange, M., Gouabault, F., & Humbert, X. (2025). *Trouble de stress post-traumatique*. https://santepsy.ascodocpsy.org/index.php?lvl=categ_see&id=36109

- Massicotte, R. (2015). *Les stratégies de coping comme prédicteurs de la résilience et de la psychopathologie chez des personnes vivant avec une lésion à la moelle épinière* [Master's thesis]. <https://archipel.uqam.ca/11737/1/D2985.pdf>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Mémoire Traumatique et Victimologie. (2025). *La mémoire traumatique en bref*. <https://www.memoiretraumatique.org/psychotraumatismes/memoire-traumatique.html>
- Morneault, G. (2022). *La sensibilité au traitement sensoriel et son association aux problèmes intériorisés chez l'enfant* [Master's thesis]. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/10448/1/eprint10448.pdf>
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
- Santé Publique France. (2019). *Quelles sont les conséquences psychologiques d'une exposition à un événement traumatisant comme les attentats ?* <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/stress-post-traumatique/articles/quelles-sont-les-consequences-psychologiques-d-une-exposition-a-un-evenement-traumatisant-comme-les-attentats>
- Soncin, L. D. (2024). *Trouble de stress post-traumatique dans les épilepsies pharmaco-résistantes de l'adulte : Vers un modèle multidimensionnel de la psychoépileptogénèse* [Doctoral dissertation]. <https://theses.hal.science/tel-04645733v1/file/2024COAZ2012.pdf>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Tremblay, A.-J. (2019). *Le vécu des personnes âgées de 65 ans ou plus ayant été exposées à la tragédie ferroviaire de Lac-Mégantic* [Master's thesis]. https://constellation.uqac.ca/id/eprint/5180/1/Tremblay_uqac_0862N_10573.pdf
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Upbility. (2025). *Comment revivre un traumatisme et se reconstruire*. <https://upbility.fr/blogs/news/traumatique>
- Vieux mais pas Obsolète. (2023). *Hypersensibles : Que dit la science ?* <https://vieuxmaispasobsolete.com/hypersensibles-que-dit-la-science/>
- Wiedemann, N. M., Terlonge, P., Kryger, L. S., Hansen, L. J., Ager, W., & von Burgwald, S. (2014). *Renforcer la résilience : Florilège mondial d'interventions psychosociales*. <https://mhpsshub.org/wp-content/uploads/2019/03/Str-Res-FR-FINAL-250615.pdf>