



REVUE ALGERIENNE DES SCIENCES -B
- Lettres et Sciences Humaines

ISSN : 2661-7064

<http://univ-eltarf.dz/fr/>



**La culture comme facteur de résilience ou de vulnérabilité
psychologique chez les jeunes**
**Culture as a Factor of Psychological Resilience or Vulnerability
Among Youth**

MADI Amazigh

université abderahmane mira Bejaia Algérie

Received: 2025-05-03

Accepted: 2025-05-17

Published: 2025-07-30

Informations

Résumé

Mots clés :

Culture, résilience, identité, santé mentale, tensions culturelles.

Correspondance :

Madiamazigh@outlook.fr

La culture joue un rôle essentiel dans la résilience ou la vulnérabilité psychologique des jeunes, influençant profondément la construction de l'identité et la régulation des émotions. Dans les contextes culturels variés, les pratiques culturelles telles que les rituels, traditions et croyances familiales ou communautaires agissent comme des ressources pour surmonter les épreuves et les difficultés psychologiques. Toutefois, dans des sociétés multiculturelles ou pour les jeunes issus de l'immigration, les tensions culturelles peuvent provoquer des conflits identitaires, générant un sentiment de rejet ou d'inadéquation. Cela engendre souvent un stress important et un malaise psychologique. Ainsi, il est crucial d'intégrer la dimension culturelle dans les approches thérapeutiques et d'adopter des pratiques psychologiques transculturelles. Les thérapeutes doivent être conscients des défis culturels spécifiques afin d'adapter leurs interventions et soutenir efficacement la résilience des jeunes dans des contextes complexes

Introduction :

La culture joue un rôle central dans le développement des individus, notamment des jeunes, en offrant des repères et des ressources symboliques essentielles pour la construction de l'identité. Dans un monde globalisé et multiculturel, les jeunes se trouvent souvent confrontés à des dynamiques culturelles multiples et parfois contradictoires. Ces tensions peuvent avoir des répercussions profondes sur leur développement psychologique, dans un contexte où les jeunes sont constamment exposés à des influences diverses, qu'elles soient familiales, sociales, médiatiques ou encore institutionnelles. Dans ce cadre, la culture, loin d'être un simple vecteur d'identité, devient à la fois un facteur de résilience et de vulnérabilité psychologique. Cette dualité soulève des interrogations cruciales : comment les jeunes naviguent-ils entre ces différentes influences culturelles ? Dans quelle mesure la culture peut-elle être un levier de résilience face aux défis du monde contemporain ? Ou au contraire, peut-elle devenir un facteur de fragilité psychologique ?

Au cœur de cette réflexion se trouve l'idée que la culture n'est pas un élément statique, mais un processus dynamique en constante évolution. D'une part, elle peut offrir aux jeunes des ressources identitaires, des repères et des valeurs collectives qui soutiennent leur développement personnel et leur capacité à faire face à l'adversité. La résilience culturelle, comme le souligne Geertz (1973), permet aux jeunes de puiser dans les traditions, les croyances et les pratiques culturelles pour faire face aux difficultés et renforcer leur sentiment d'appartenance. Les récits familiaux, la langue, mais aussi les pratiques religieuses ou communautaires, peuvent ainsi constituer des outils puissants permettant de renforcer l'identité et de donner du sens aux épreuves. Ces ressources peuvent également offrir un soutien social essentiel, créant des liens et des espaces de solidarité face aux difficultés. Cependant, ces mêmes ressources culturelles peuvent se révéler insuffisantes ou inadaptées face à des défis modernes tels que le déracinement, l'acculturation ou l'isolement social, mettant en évidence les limites de certaines traditions culturelles dans un monde en perpétuelle mutation (Kaës, 2004).

Parallèlement, il existe un autre aspect de la culture, souvent moins valorisé dans les approches classiques de la psychologie, mais tout aussi déterminant : celui de la vulnérabilité culturelle. En effet, la culture peut également devenir une source de fragilité psychologique lorsque les jeunes sont confrontés à des discriminations, des stéréotypes ou des processus d'exclusion liés à leur identité culturelle. La discrimination et la stigmatisation, comme l'a analysé Foucault (1976), peuvent créer des mécanismes de marginalisation qui nuisent à l'estime de soi et à l'intégration sociale des jeunes. Les tensions entre la culture d'origine et la culture dominante peuvent engendrer des conflits internes importants, conduisant à des phénomènes d'acculturation, de perte d'identité, ou de rejet des valeurs parentales. Ces phénomènes peuvent avoir des effets délétères sur la santé mentale, créant des tensions entre le besoin d'intégration sociale et le désir de préserver une identité culturelle distincte. La fragmentation de l'identité culturelle, amplifiée par des sociétés individualistes et globalisées, peut générer des sentiments de confusion, d'anxiété ou de dépression chez les jeunes, confrontés à une dualité de valeurs et de pratiques (Moro, 2007).

Ainsi, la culture se présente comme une notion ambivalente, capable à la fois de nourrir l'épanouissement psychologique des jeunes en offrant des ressources de sens et de soutien, mais aussi de constituer un terrain de souffrance psychologique lorsque les jeunes sont pris dans des conflits identitaires ou exposés à des formes d'isolement culturel. La question de la culture, dans sa relation avec la résilience ou la vulnérabilité, s'impose comme une question centrale dans l'analyse des défis contemporains des jeunes. En effet, dans un monde marqué par des transformations rapides et des tensions globales, il devient crucial de comprendre comment les jeunes peuvent tirer parti de leur culture pour renforcer leur résilience, tout en identifiant les sources potentielles de vulnérabilité liées à l'évolution de leur environnement socioculturel. Dans cette perspective, il est nécessaire d'aborder la culture non seulement comme un facteur de continuité ou d'immuabilité, mais comme un facteur dynamique et adaptatif, susceptible d'être réinterprété par les jeunes en fonction de leurs expériences de vie, de leurs aspirations et des défis spécifiques auxquels ils sont confrontés. L'analyse des interactions entre culture, identité et développement psychologique des jeunes permet de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents à leur résilience ou à leur vulnérabilité, et d'offrir des perspectives nouvelles pour l'accompagnement psychologique et la prévention des troubles psychiques chez les jeunes. L'enjeu est donc de concevoir des pratiques psychologiques et sociales qui intègrent cette dimension culturelle et qui permettent aux jeunes de naviguer sereinement entre ces multiples héritages culturels et sociaux.

2 II. La culture comme facteur de résilience chez les jeunes : l'intégration des ressources culturelles

La résilience, en tant que processus dynamique de capacité à surmonter l'adversité, a pris une place centrale dans les recherches psychologiques, notamment concernant les jeunes exposés à des défis sociaux et personnels. L'étude de la résilience culturelle met en lumière l'idée que les jeunes peuvent utiliser les ressources culturelles disponibles dans leur environnement pour faire face aux difficultés. Dans ce cadre, la culture ne se limite pas à un ensemble de pratiques et de croyances héritées, mais devient un vecteur d'adaptation, une réponse aux crises et une ressource face aux défis. L'intégration des pratiques

culturelles, telles que les rituels, les traditions et les croyances, permet aux jeunes de renforcer leur identité et leur confiance en soi, favorisant ainsi leur résilience face aux épreuves sociales et individuelles.

1. Les fondements de la résilience culturelle

La résilience, en psychologie, désigne la capacité d'un individu à rebondir après des événements traumatiques ou stressants, à se reconstruire et à s'adapter de manière positive à l'adversité (Werner & Smith, 1992). Dans le cadre des jeunes, cette notion est particulièrement importante, car elle englobe les capacités d'adaptation aux contextes sociaux complexes, notamment dans des environnements culturels diversifiés. La résilience culturelle peut être définie comme l'adaptation d'un individu aux défis imposés par un environnement culturel donné tout en maintenant des liens avec ses ressources culturelles, telles que les croyances, les pratiques et les valeurs, qui jouent un rôle de soutien dans les processus d'adaptation psychologique (Ungar, 2008).

Les jeunes qui grandissent dans des contextes multiculturels ou minoritaires sont confrontés à des défis particuliers, souvent liés à des questions d'identité, de discrimination, ou de conflits entre leur culture d'origine et la culture dominante. La capacité à maintenir une connexion avec des pratiques culturelles héritées devient alors un facteur essentiel de résilience, les aidant à gérer les tensions identitaires et à développer des stratégies adaptatives face aux stéréotypes et à l'isolement social (Moro, 2007). Cette résilience culturelle n'est pas un processus linéaire, mais une série d'interactions entre l'individu, sa culture et les défis sociaux auxquels il est confronté. La culture offre ainsi un socle d'appui dans des moments de crise, en procurant des repères identitaires et des modes de gestion du stress. Les pratiques culturelles, qu'elles soient religieuses, sociales, ou communautaires, jouent un rôle primordial dans le soutien psychologique des jeunes en période de crise. Les rituels et traditions, qu'il s'agisse de cérémonies religieuses, de fêtes communautaires ou de rites de passage, offrent des moments de stabilité et de sens dans un monde souvent perçu comme chaotique. Ces pratiques fournissent non seulement un cadre normatif, mais aussi un moyen de renforcer l'appartenance à une communauté et de donner du sens aux épreuves vécues. Selon ces rituels ont la fonction d'offrir une structure aux jeunes, en leur permettant de naviguer dans les difficultés sociales et familiales en s'appuyant sur

des modèles de comportement validés socialement et culturellement.(Kaës,2004)

Les croyances culturelles, telles que celles liées à la famille, à la solidarité communautaire ou à l'importance des ancêtres, jouent également un rôle protecteur. Elles aident les jeunes à maintenir un sentiment d'unité et de continuité, même dans des situations de grande précarité. Par exemple, dans de nombreuses cultures, la famille élargie ou la communauté joue un rôle fondamental en fournissant un réseau de soutien en cas de difficultés, ce qui permet de moduler le stress et de créer des liens solides face aux épreuves. Ces pratiques culturelles ont également un impact sur la régulation des émotions et l'acquisition de stratégies d'adaptation, en enseignant aux jeunes des valeurs de patience, de respect et de persévérance (Moro, 2007).

L'intégration des jeunes issus de cultures minoritaires dans des sociétés où les traditions jouent un rôle stabilisateur peut être un exemple concret de la manière dont les ressources culturelles favorisent la résilience. Les jeunes de communautés minoritaires, souvent confrontés à des défis d'acculturation et d'adaptation à des normes sociales qui leur sont étrangères, trouvent dans les pratiques culturelles un moyen de renforcer leur identité et de naviguer les tensions sociales. Par exemple, dans les communautés issues de l'immigration, les pratiques culturelles, comme les fêtes religieuses ou les repas familiaux, créent des espaces où les jeunes peuvent se reconnecter avec leurs racines et renforcer leurs liens avec leur communauté d'origine.

Les recherches sur l'intégration des jeunes immigrés montrent que lorsque ces derniers maintiennent des liens solides avec leur culture d'origine, ils sont moins susceptibles de se laisser submerger par les pressions de la culture dominante et de développer des problèmes psychologiques tels que la dépression ou l'anxiété (Berry, 2006). De plus, les jeunes bénéficiant d'un réseau de soutien communautaire fondé sur des traditions partagées sont souvent plus résilients face à la discrimination et à l'isolement social, car ils disposent d'un cadre culturel de référence qui leur permet de donner du sens à leurs expériences et de renforcer leur identité (Hall, 1992). Ainsi, l'intégration des ressources culturelles, à travers la pratique des rituels, des traditions et des croyances, constitue un élément clé de la résilience chez les jeunes. Ces pratiques ne sont pas seulement des éléments de continuité culturelle, mais des leviers psychologiques qui

permettent aux jeunes de surmonter les obstacles sociaux et individuels. Elles fournissent un socle identitaire solide et un soutien social essentiel pour faire face aux défis du monde contemporain.

2. L'impact des repères culturels sur la construction du soi

La construction de l'identité est un processus complexe et multidimensionnel, influencé par de multiples facteurs, parmi lesquels la culture occupe une place centrale. Les repères culturels jouent un rôle fondamental dans la manière dont les individus, et en particulier les jeunes, se définissent, se comprennent et s'intègrent dans leur environnement social. Ces repères culturels ne se limitent pas à des éléments tangibles comme la langue ou les coutumes, mais englobent aussi des aspects symboliques, émotionnels et historiques, qui façonnent les perceptions de soi et les relations interpersonnelles. Le rôle des repères culturels dans la construction du soi est donc essentiel pour comprendre comment les jeunes, dans des contextes variés, forment leur identité et naviguent les défis de la vie.

L'identité, en tant que construction dynamique, est influencée par des éléments culturels tels que la langue, les coutumes, l'histoire familiale et la spiritualité. La langue, par exemple, est un puissant outil d'ancrage identitaire. Selon le sociologue Pierre Bourdieu (1991), la langue est non seulement un moyen de communication, mais aussi un marqueur d'appartenance à un groupe social, culturel et historique. Elle constitue un véhicule de valeurs, de traditions et de pratiques qui forgent l'identité d'un individu dès son enfance. L'apprentissage d'une langue, ou plusieurs, façonne non seulement la manière dont un individu pense et exprime ses émotions, mais aussi son rapport au monde. Pour les jeunes issus de cultures minoritaires, la langue peut devenir un terrain de négociation identitaire, en leur offrant un lien direct avec leurs racines culturelles et familiales tout en constituant un moyen de résistance face à l'assimilation. Les coutumes, quant à elles, sont des pratiques collectives qui renforcent le sentiment d'appartenance à une culture. Ces pratiques — qu'elles soient quotidiennes (comme les repas partagés en famille ou les cérémonies religieuses) ou exceptionnelles (les grandes fêtes traditionnelles) — véhiculent des valeurs et des symboles qui permettent aux jeunes de structurer leur identité. L'histoire familiale, souvent transmise à travers des récits personnels ou collectifs, constitue un autre pilier de l'identité culturelle. Les souvenirs, les histoires de migration, de

lutte ou de survie partagées par les aînés participent à la construction du soi, en inscrivant l'individu dans une continuité générationnelle et en lui fournissant des repères face aux épreuves.

La spiritualité, enfin, constitue un élément fondamental dans l'ancrage identitaire. Les pratiques spirituelles et religieuses offrent non seulement des réponses existentielles aux questions fondamentales de la vie, mais elles fournissent aussi une source de réconfort et de soutien émotionnel face aux difficultés. Que ce soit à travers les rites de passage, les prières, ou les pratiques communautaires, la spiritualité devient un vecteur important de résilience et de renforcement de l'identité culturelle (Emmons, 1999).

La notion de "communauté de sens", développée par des théoriciens comme Vygotski et Bruner, fait référence à l'idée que les individus, au sein d'une même culture, partagent un cadre symbolique commun qui leur permet de structurer leur expérience émotionnelle et psychologique. Ce cadre symbolique se compose de croyances, de valeurs et de récits qui guident la manière dont les jeunes interprètent le monde et gèrent leurs émotions. En d'autres termes, la culture fournit aux individus un ensemble de "significations" partagées qui organisent leur perception du monde et leur relation à eux-mêmes. (Vygotski, 1978 ; Bruner 1990)

Par exemple, les cultures collectivistes valorisent souvent la cohésion familiale, le respect des aînés et l'importance du groupe sur l'individu. Ces valeurs influencent la manière dont les jeunes perçoivent l'autonomie, les relations interpersonnelles et leur place dans la société. Dans ces contextes, le développement émotionnel est intimement lié à l'équilibre entre les besoins individuels et les attentes sociales. À l'opposé, dans des cultures plus individualistes, l'autonomie et l'indépendance peuvent être mises en avant, et la gestion des émotions est souvent orientée vers la réalisation personnelle. La culture, en fournissant un cadre symbolique, donne ainsi un sens aux émotions, aux désirs et aux comportements des jeunes, tout en leur offrant des repères pour naviguer dans les complexités de la vie.

Le cadre symbolique culturel intervient également dans la gestion des épreuves. Par exemple, dans des contextes où la souffrance ou la perte sont considérées comme des étapes naturelles de la vie, les jeunes peuvent développer

une approche plus résiliente face aux difficultés. Ce processus est lié à la manière dont la culture façonne les représentations sociales de l'épreuve et de la souffrance. Ainsi, les communautés qui intègrent des rites de passage et des rituels liés à la douleur ou à la séparation (comme les funérailles ou les deuils) aident les jeunes à donner un sens à ces événements, facilitant ainsi leur adaptation émotionnelle et psychologique. Les narrations collectives, qu'elles soient familiales, communautaires ou culturelles, jouent un rôle central dans la construction de l'identité et du soi. Les histoires familiales, transmises de génération en génération, créent un lien entre les jeunes et leurs ancêtres, tout en leur offrant des repères face aux défis de la vie. Ces récits permettent aux jeunes de se situer dans un contexte historique et symbolique plus large, leur offrant des modèles d'adaptation face aux épreuves. Par exemple, les histoires de migration, d'exil ou de résistance dans les familles issues de contextes de guerre ou de pauvreté peuvent inspirer des valeurs de persévérance et de lutte.

Les mythes et les récits de survie, qu'ils soient religieux ou populaires, occupent également une place prépondérante dans la formation du soi. Ces récits offrent une vision de la réalité qui dépasse les circonstances immédiates et met en avant des modèles de courage, de sacrifice ou de victoire face à l'adversité. Pour les jeunes, ces récits deviennent des ressources culturelles qui nourrissent leur résilience et leur sentiment de cohésion avec le passé et la communauté. Par exemple, dans de nombreuses cultures africaines, les récits traditionnels de survie face à l'esclavage ou à la colonisation offrent aux jeunes un cadre de référence pour affronter les injustices contemporaines, tout en affirmant leur identité culturelle (Fanon, 1961).

Les narrations collectives sont donc un outil essentiel pour la construction du soi, en permettant aux jeunes de se situer dans une tradition culturelle qui transcende le temps et l'espace. Ces récits renforcent les liens identitaires et offrent des stratégies symboliques de gestion des épreuves émotionnelles et psychologiques.

3. Les effets de la socialisation culturelle dans la régulation des émotions

La socialisation culturelle joue un rôle essentiel dans le développement des capacités émotionnelles des individus, particulièrement dans la régulation de leurs émotions face aux défis de la vie. La manière dont une culture structure les expériences émotionnelles et interpersonnelles, notamment à travers des pratiques collectives et des valeurs partagées, peut agir comme un mécanisme de soutien psychologique face aux épreuves. Cette régulation émotionnelle est influencée par des éléments tels que les rituels, les rites de passage, ainsi que par des valeurs culturelles de solidarité et d'entraide, qui sont autant de ressources permettant de renforcer la résilience des jeunes face au stress, à l'anxiété et à d'autres formes de souffrance psychologique. Les rituels et les rites de passage sont des éléments clés de la socialisation culturelle qui participent activement à la régulation émotionnelle des individus, en particulier chez les jeunes. Ces pratiques culturelles sont chargées de significations symboliques et permettent de structurer les expériences émotionnelles, en apportant des repères face aux transitions de la vie. Les rites de passage, comme les cérémonies de maturité ou les rites d'initiation, marquent des étapes importantes dans la vie d'un individu et sont souvent accompagnés d'une régulation émotionnelle forte, visant à aider les jeunes à surmonter les défis psychologiques associés à ces transitions.

Les rituels permettent de fournir une forme de prévisibilité et de sécurité, en offrant des comportements codifiés qui guident les individus dans la gestion de leurs émotions. Par exemple, dans de nombreuses cultures africaines, les cérémonies d'initiation des jeunes garçons et filles ne sont pas seulement un moyen d'affirmer leur appartenance à un groupe, mais aussi une occasion de développer des mécanismes internes de gestion émotionnelle. Ces rites marquent le passage de l'enfance à l'âge adulte, et à travers des exercices de contrôle émotionnel et de résistance aux épreuves, les jeunes apprennent à gérer des émotions telles que la peur, la honte ou la douleur, tout en renforçant leur estime de soi et leur sentiment d'appartenance à une communauté (Lévi-Strauss, 1962).

Les rites de passage agissent ainsi comme des dispositifs de régulation psychologique en permettant une transition émotionnelle et symbolique, tout en offrant un cadre rituel de soutien social. Ces pratiques aident les jeunes à faire face à la complexité des émotions liées à la séparation, à la perte, ou encore à l'entrée dans une nouvelle phase de la vie, en leur fournissant des modèles culturels de gestion des épreuves. De plus, le rôle des mentors et des aînés, souvent impliqués dans ces rites, renforce la dimension de soutien social et

émotionnel, apportant aux jeunes un modèle de régulation affective à travers l'exemple de ceux qui les entourent. Les valeurs culturelles de solidarité et d'entraide sont également des facteurs importants de régulation émotionnelle, en agissant comme des mécanismes protecteurs face au stress et à l'anxiété. Dans de nombreuses cultures collectives, les relations interpersonnelles et communautaires sont valorisées au point où l'individu est perçu comme faisant partie intégrante d'un réseau social qui le soutient émotionnellement, surtout en période de crise. Les pratiques d'entraide et de soutien mutuel au sein des familles, des clans, des communautés ou des groupes sociaux renforcent ainsi la résilience face aux événements stressants.

Les jeunes issus de cultures valorisant la solidarité peuvent éprouver un sentiment de sécurité émotionnelle accru, sachant qu'ils disposent de ressources communautaires sur lesquelles compter en cas de difficultés. Selon la théorie de l'attachement (Bowlby, 1969), les liens solides avec les figures d'attachement, qu'elles soient familiales ou communautaires, constituent un tampon efficace contre le stress. Dans ces communautés, la réciprocité des relations est primordiale : l'échange de soutien affectif, l'écoute empathique, ou encore la présence lors de moments difficiles participent à la régulation des émotions négatives telles que l'anxiété, la peur ou la tristesse. De plus, les valeurs culturelles liées à l'entraide favorisent une perspective collective de la gestion du stress, ce qui peut réduire les sentiments d'isolement et de solitude qui sont souvent associés à l'anxiété et à la dépression. Dans des cultures où l'individualisme est moins valorisé, la pression de l'autonomie personnelle est allégée par un réseau de soutien social qui permet de partager les responsabilités émotionnelles et les défis. Par exemple, les jeunes dans des sociétés où l'entraide communautaire est institutionnalisée (à travers des groupes de prière, des associations de quartier, ou des groupes d'entraide familiaux) peuvent développer des stratégies de gestion des émotions basées sur la confiance, la coopération et le soutien mutuel (Heatherton & Baumeister, 1991).

L'impact de ces valeurs culturelles sur la régulation émotionnelle a été étudié par plusieurs chercheurs, qui ont démontré que les individus issus de cultures collectivistes, où l'entraide et la solidarité sont des valeurs clés, présentent souvent des niveaux de stress et d'anxiété moins élevés, grâce à la disponibilité de ressources émotionnelles et sociales (Chiao et al., 2009). Ce soutien social, offert à travers les réseaux familiaux et communautaires, permet

une meilleure gestion des émotions, réduisant ainsi la vulnérabilité face à des situations de stress ou de traumatisme. Les effets de la socialisation culturelle sur la régulation des émotions sont multiples et variés, mais ils partagent tous un même principe : la culture offre des ressources symboliques, sociales et affectives permettant de renforcer la résilience des jeunes face aux défis émotionnels. Les rituels et rites de passage permettent de structurer les transitions émotionnelles de la vie, en offrant un cadre ritualisé de gestion des émotions, tandis que les valeurs culturelles de solidarité et d'entraide jouent un rôle protecteur contre le stress et l'anxiété. Ces éléments culturels contribuent à façonner des jeunes plus résilients, capables de faire face aux défis émotionnels avec une régulation affective soutenue par leur communauté.

III. La culture comme facteur de vulnérabilité psychologique chez les jeunes : tensions et conflits identitaires

La culture, tout en étant une ressource précieuse pour la résilience psychologique des jeunes, peut également représenter un facteur de vulnérabilité, notamment dans les contextes d'acculturation, de discrimination, de fragmentation culturelle, et de crises identitaires. Ces dynamiques culturelles peuvent engendrer des tensions et des conflits internes qui affectent profondément le bien-être mental des jeunes, en particulier dans des sociétés de plus en plus globalisées et multiculturelles. Le phénomène d'acculturation, qui désigne le processus d'adaptation des individus aux normes et valeurs d'une culture dominante, peut avoir des effets psychologiques variés et parfois néfastes chez les jeunes, en particulier dans les contextes migratoires ou multiculturels. Lorsqu'un jeune est confronté à une culture différente de la sienne, il doit jongler avec deux ensembles de valeurs, de normes sociales et d'attentes qui peuvent être en conflit. Ce phénomène d'acculturation, souvent caractérisé par un processus de négociation identitaire, peut engendrer une forme de déséquilibre psychologique, en particulier lorsque les jeunes n'arrivent pas à réconcilier leur identité d'origine avec celle imposée par la culture dominante (Berry, 1997). Ces tensions entre la culture traditionnelle et les valeurs modernes peuvent entraîner des conflits internes chez les jeunes, qui se trouvent dans l'incapacité de s'intégrer pleinement à l'une ou l'autre des cultures, ce qui génère des sentiments de confusion identitaire et d'isolement. Par ailleurs, les jeunes sont souvent confrontés à un stress lié à leur processus d'intégration, qu'il s'agisse de la recherche d'une acceptation sociale ou de l'évitement de la stigmatisation. Cette

situation peut se traduire par des symptômes de dépression, d'anxiété, et une altération de l'estime de soi, car ils ressentent un rejet culturel ou sont contraints d'abandonner certains aspects de leur identité culturelle d'origine pour mieux s'intégrer dans leur nouvelle culture (Phinney, 1990). La discrimination et la stigmatisation culturelles constituent un autre facteur de vulnérabilité psychologique majeur pour les jeunes issus de cultures minoritaires. Les préjugés culturels et la marginalisation sociale, souvent alimentés par des stéréotypes et des comportements racistes, génèrent un environnement hostile dans lequel ces jeunes peuvent développer un sentiment de non-appartenance. Ce sentiment de rejet, que ce soit en raison de leur origine ethnique, de leur statut de migrant, ou de leur appartenance à une minorité, peut affecter leur image corporelle et leur estime de soi, exacerbant des troubles psychologiques comme la dépression et l'anxiété (Major & O'Brien, 2005). Les jeunes victimes de marginalisation peuvent également développer un sentiment d'impuissance et de frustration, qui peut avoir des effets délétères sur leur bien-être psychologique et leur intégration sociale. Le racisme systémique et la xénophobie, bien que souvent invisibles ou banalisés, ont des effets profonds sur la santé mentale des jeunes dans des sociétés globalisées. Ces formes de discrimination, perpétuées par les institutions et les structures sociales, peuvent entraîner une perte de confiance dans la société et ses mécanismes, créant un climat d'hostilité qui fragilise encore davantage l'équilibre psychologique des jeunes concernés (Sue et al., 2007).

La fragmentation culturelle, quant à elle, est une autre dimension qui contribue au mal-être psychologique chez les jeunes. Les jeunes issus de familles migrantes, ou vivant dans des sociétés globalisées marquées par une intense circulation des cultures, peuvent éprouver un sentiment de déracinement. Ce phénomène se manifeste par une rupture avec les repères culturels traditionnels et une difficulté à trouver des repères stables dans un monde en constante mutation. Le choc culturel, ce décalage perceptible entre la culture d'origine et celle d'accueil, peut conduire à une crise d'identité, une confusion profonde sur le soi, et à une difficulté à s'adapter aux nouvelles normes sociales. Cette situation peut générer une forme d'anomie, caractérisée par une perte de sens et une désorientation existentielle, particulièrement quand les jeunes ne trouvent pas de soutien adéquat pour traverser ces transitions culturelles difficiles. L'anomie, ou la perte de repères stables, peut ainsi conduire à des troubles psychologiques tels que la dépression et l'isolement social, puisque les jeunes se retrouvent pris dans un entre-deux culturel, sans appartenir pleinement ni à la culture d'origine ni à la

culture d'accueil. Cette situation est particulièrement exacerbée dans des sociétés modernes où les jeunes sont exposés à des cultures de consommation mondialisées, souvent déconnectées de valeurs culturelles profondes et de traditions, contribuant à l'érosion du sens et à un sentiment d'appauvrissement identitaire (Durkheim, 1897; Hegemony, 2002). Dans ce contexte, la capacité à maintenir des repères identitaires stables devient un enjeu crucial pour la santé mentale des jeunes. Lorsqu'un individu perd le sens de son appartenance à une culture ou à une communauté, cela peut provoquer des conflits internes qui génèrent une crise identitaire de grande envergure. La recherche d'une identité hybride, qui permettrait de réconcilier différentes influences culturelles, devient alors une stratégie possible pour certains jeunes, mais elle peut également être perçue comme une forme de compromis identitaire instable. L'effort constant pour s'adapter à des normes sociales étrangères tout en cherchant à préserver des éléments de son identité d'origine devient une source de stress permanent. Ce stress, accompagné d'une pression sociale constante, peut entraîner des difficultés d'intégration et un sentiment de rejet prolongé, exacerbant les vulnérabilités psychologiques chez les jeunes (Sirin & Fine, 2007).

IV. Perspectives cliniques et sociales : une approche intégrée de la culture dans l'accompagnement psychologique

L'accompagnement des jeunes dans des contextes culturels complexes nécessite une approche fine et nuancée, prenant en compte les spécificités culturelles de chaque individu pour offrir un soutien psychologique adapté. L'un des aspects cruciaux de cet accompagnement est la reconnaissance des différentes réalités culturelles qui façonnent la manière dont les jeunes perçoivent leurs émotions, leur identité et leurs interactions avec le monde extérieur. Les thérapies traditionnelles, souvent basées sur des modèles universels, risquent de négliger ces particularités culturelles, créant ainsi un écart entre l'approche thérapeutique et les besoins réels des jeunes. C'est pourquoi une prise en compte explicite des spécificités culturelles dans l'accompagnement psychologique devient essentielle. De plus, dans le cadre de la psychologie transculturelle, il est primordial d'adapter les approches thérapeutiques aux réalités culturelles des jeunes, en prenant en compte non seulement leurs contextes socio-culturels, mais aussi les représentations qu'ils ont de la santé mentale. Par exemple, la psychologie transculturelle explore comment certaines pratiques ou croyances culturelles influencent les réponses émotionnelles et

comportementales, et intègre ces éléments dans les stratégies thérapeutiques. Une approche fondée sur le respect et la valorisation des pratiques culturelles locales permet de mieux répondre aux besoins des jeunes en crise identitaire ou confrontés à des adversités particulières (Sue, 2001). Les thérapies doivent ainsi intégrer des éléments culturels significatifs, qu'il s'agisse de croyances spirituelles, de rituels traditionnels ou d'autres formes d'expression culturelle, pour assurer une prise en charge réellement adaptée aux spécificités des jeunes. Dans un contexte de résilience, la culture représente également un vecteur de soutien pour la prévention du mal-être psychologique chez les jeunes. La résilience ne se manifeste pas seulement au niveau individuel mais aussi au niveau collectif, à travers des pratiques communautaires et intergénérationnelles qui valorisent les ressources culturelles locales. En effet, des activités telles que l'art, la musique, la danse ou les rituels collectifs jouent un rôle fondamental dans le soutien psychologique des jeunes, en leur offrant un cadre d'expression et de réparation émotionnelle. Ces pratiques, loin d'être purement récréatives, sont porteuses de sens et contribuent à la construction d'un sentiment d'appartenance à une communauté, essentiel pour traverser des périodes difficiles. En outre, le rôle des leaders communautaires et des aînés est primordial dans la médiation culturelle et psychologique. Ils jouent un rôle clé en transmettant les savoirs et en facilitant l'intégration des jeunes dans des réseaux de soutien basés sur des pratiques culturelles partagées. Ces figures de médiation peuvent apporter des repères stables dans des situations de crise identitaire ou sociale, offrant aux jeunes des modèles de résilience adaptés à leur culture et leur histoire. La psychologie communautaire, qui se concentre sur la prévention des risques psychosociaux, utilise les ressources culturelles comme leviers de transformation collective. Elle permet de renforcer les liens sociaux et d'encourager l'entraide, réduisant ainsi les effets du stress et de l'anxiété au sein des communautés. La promotion de pratiques culturelles collectives renforce ainsi la cohésion sociale et la capacité des jeunes à faire face aux difficultés de la vie.

Cependant, pour qu'une prise en charge psychologique soit réellement efficace dans des contextes culturels variés, il est impératif de remettre en question les modèles psychologiques universels qui dominant traditionnellement les pratiques cliniques occidentales. La critique des approches occidentales, souvent centrées sur des paradigmes psychologiques de plus en plus globalisés, est essentielle pour comprendre la diversité des expériences des jeunes issus de cultures différentes. Les modèles occidentaux, qui tendent à imposer des normes

universelles de santé mentale, peuvent être inadaptés à la réalité des jeunes vivant dans des sociétés multiculturelles. C'est ici qu'intervient l'approche décoloniale de la psychologie. En déconstruisant les représentations dominantes de la culture et de la santé mentale, l'approche décoloniale permet une meilleure prise en charge de la diversité culturelle des jeunes. Elle remet en question les hiérarchies culturelles et affirme que les pratiques culturelles locales, loin d'être des obstacles à l'intégration, sont des ressources à valoriser pour leur potentiel de transformation personnelle et collective. Ce changement de perspective ouvre la voie à une psychologie plus inclusive et plus respectueuse des réalités culturelles des jeunes, en prenant en compte la richesse des pratiques culturelles comme leviers de guérison et de résilience. En somme, une approche intégrée de la culture dans l'accompagnement psychologique des jeunes permet de favoriser une véritable transformation de l'individu, tout en renforçant la collectivité par des pratiques qui valorisent les ressources culturelles comme éléments essentiels de résilience.

Conclusion

La culture, loin d'être une simple toile de fond sociale, constitue une matrice essentielle dans laquelle se forment les représentations de soi, les dynamiques émotionnelles et les trajectoires psychologiques des jeunes. En tant que ressource, elle permet de structurer des réponses adaptatives face aux épreuves, en donnant sens à l'adversité, en activant des réseaux de solidarité, et en ancrant les individus dans une histoire, une langue et une communauté de valeurs partagées. Cette dimension culturelle de la résilience est particulièrement visible dans les contextes de crise, où les pratiques rituelles, les récits familiaux, et les traditions agissent comme des repères stabilisateurs. Cependant, cette même culture peut également devenir un vecteur de vulnérabilité lorsqu'elle entre en conflit avec des valeurs dominantes, lorsqu'elle est rejetée, stigmatisée ou instrumentalisée. Le jeune se retrouve alors dans un entre-deux identitaire, tiraillé entre des appartenances incompatibles, exposé à la discrimination, au racisme, ou encore à la marginalisation symbolique. Ces tensions peuvent engendrer une crise existentielle, fragiliser l'estime de soi, et mener à un mal-être profond, souvent silencieux et invisibilisé.

Dès lors, il devient impératif d'intégrer pleinement la dimension culturelle dans les pratiques cliniques, éducatives et sociales. Une approche transculturelle

de la psychologie, attentive aux récits, aux codes et aux langages culturels des jeunes, permet non seulement une meilleure compréhension de leur vécu, mais aussi une valorisation de leurs ressources propres. C'est également à travers une décolonisation des savoirs et des pratiques que l'on pourra construire une psychologie véritablement inclusive, qui considère la culture non comme un obstacle à la santé mentale, mais comme un levier de transformation, d'expression et de reconstruction. Penser la culture dans sa double fonction – de soutien et de tension – nous invite à dépasser les dichotomies simplistes pour construire des dispositifs souples, sensibles aux singularités et ouverts à la pluralité des formes de résilience. En ce sens, accompagner les jeunes aujourd'hui, c'est reconnaître que leur santé psychique se joue aussi dans leur capacité à faire dialoguer leurs mondes, à transformer les héritages, et à habiter créativement l'entre-deux culturel dans lequel ils évoluent.

Références

- Assoun, P. (1993). *Les malaises dans la culture moderne*.
- Berry, J. W. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.
- Berry, J. W. (2006). *Acculturation: A cultural dimension of human development*.
- Bourdieu, P. (1991). *La distinction: Critique sociale du jugement*. Paris: Minuit.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. London: Hogarth Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Chiao, J. Y., et al. (2009). *Cultural Neuroscience: Implications for Understanding the Relationship Between Culture and the Brain*. Psychological Bulletin, 135(5), 625-640.
- Devereux, G. (1967). *La culture et l'inconscient*.
- Durkheim, É. (1897). *Le Suicide*. Paris: Alcan.
- Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press.
- Fanon, F. (1961). *Les Damnés de la Terre*. Paris: François Maspero.
- Foucault, M. (1976). *La volonté de savoir*.
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*.
- Gonzalez, M. (2009). *Community-Based Resilience in Action: An Overview of Strengths-Based Interventions for Communities in Crisis*. Community Psychology, 37(3), 283-303.
- Hall, S. (1992). *Cultural Studies and the Politics of Theory*.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). *Binge Eating as an Escape from Self-Awareness*. Psychological Bulletin, 110(1), 86-108.
- Hegemony, A. (2002). *Globalization and Culture*. Cambridge University Press.
- Kaës, R. (2004). *La dynamique psychique des groupes et de l'institution*.
- Kleinman, A. (2010). *Globalizing mental health: A research agenda for international social work*. Social Work, 55(3), 211-219.
- Lévi-Strauss, C. (1962). *La pensée sauvage*. Paris: Plon.
- Major, B., & O'Brien, L. T. (2005). *The Social Psychology of Stigma*. Annual Review of Psychology, 56, 393-421.
- Moro, M. R. (2007). *Psychopathologie transculturelle*.
- Phinney, J. S. (1990). *Ethnic Identity in Adolescents and Adults: A Review of Research*. Psychological Bulletin, 108(3), 499-514.

- Sirin, S. R., & Fine, M. (2007). *Hyphenated Selves: The Complexity of the Identity Formation of Minority Youth*. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(2), 99-107.
- Sodowsky, G. R., Kuo, W. H., & Pannu, R. (1998). *Cultural identity, psychological well-being, and mental health among immigrant adolescents*. *Journal of Adolescence*, 21(6), 681-693.
- Sue, S. (2001). *Cultural competence in the mental health professions: Some conceptual, methodological, and training considerations*. *The Journal of Social Issues*, 57(3), 445-461.
- Sue, S., et al. (2007). *Racial Discrimination and Health: The Impact of Discrimination on the Mental Health of Adolescents and Young Adults in the United States*. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(3), 244-259.
- Ungar, M. (2008). *Resilience across cultures*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*.