

La Résilience

Dans son ouvrage (Un merveilleux malheur), Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et psychanalyste, présente la résilience comme un vecteur d'espoir. Je cite :

« Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser une autre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis : la résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité ».

Au début, le concept de résilience concernait le domaine de la science physique, il définissait la capacité qu'ont les corps étudiés à résister aux chocs environnants et à reprendre leurs formes ou propriétés initiales.

Dans les années 40 ce concept, adapté à la psychologie humaine, représente la capacité qu'ont les personnes à faire face aux épisodes douloureux ou traumatiques de la vie : maladie, deuil, abandon, violence, guerre, risque, crise, etc. La pandémie de la covid avec ses multiples conséquences est l'exemple type de ces épreuves.

La résilience est un processus dynamique qui s'étale dans le temps et qui permet à la personne concernée de passer au travers des épreuves difficiles avant d'en ressortir grandie.

Dans cette dynamique, plusieurs phases se succèdent : la révolte contre l'agression, le refus de se sentir condamné, la capacité à canaliser ses émotions, le défi lancé à soi-même, le souhait de s'en sortir plus fort et enfin le développement d'une certaine autodérision pour ne pas se complaire dans la déprime et l'abandon.

Alors, peut-on apprendre à être résilient ?

Oui, car après chaque épreuve, toute personne est contrainte de créer son processus de résilience. Il s'agit d'accepter le coup du sort, de le maîtriser avant de se relever et continuer à vivre presque normalement. Certaines personnes ont de meilleures bases et, par conséquent plus d'atouts à développer cette capacité.

Même si cela prend du temps, il est toujours possible de « travailler » sa résilience en s'appuyant sur certains leviers parmi lesquels : bâtir la confiance en soi, essayer d'être toujours optimiste, s'entourer de personnes positives et encourageantes, être enthousiaste face aux changements, relativiser les situations traumatiques, ne pas s'apitoyer sur son sort, remettre en perspective ses problèmes, développer sa créativité et enfin entretenir son sens de l'humour.

Loin d'être perçue comme un signe d'invulnérabilité, la résilience présente l'avantage de véhiculer un message optimiste et anti-fataliste, mieux encore un réalisme de notre espérance dans la vie.

Pour finir, partageons ces deux belles citations, celle de Boris Cyrulnik : « le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir » et celle de Nelson Mandela : « Ne me jugez pas sur mes succès, jugez-moi sur le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau ».

Merci pour votre attention.

Alain MOURANI

DDCN Ethique Prospective

District 103CC