

Apprivoisons la résilience !

Je vais aborder avec vous aujourd'hui un concept fondamental : **la résilience, cette capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité.**

Le neurologue, psychiatre et psychanalyste **Boris Cyrulnik**, inventeur du terme de résilience en psychologie, explique que **la résilience traduit cette capacité que montre l'individu à surmonter les épreuves.**

Nous ne sommes pas égaux face aux traumatismes de la vie. Certains se laissent totalement abattre par des échecs ou des événements traumatisants, construisant leur vie autour, refusant toute aide ou s'auto-détruisant. D'autres arrivent à surmonter tant bien que mal. D'autres encore croient surmonter en arrivant à « classer » l'événement traumatisant rapidement (mais dans ce cas l'inconscient peut leur renvoyer physiquement le fait trop vite enfoui, un jour...) et d'autres enfin rebondissent carrément sur leur mal ! **Ils arrivent à trouver la force d'intégrer l'événement, de se reconstruire malgré ou avec lui et bien plus encore.**

Une analyse structurante plutôt que du déni

Face à un événement perturbant, je « classe » les éléments dans ma tête. Je cherche comment je peux tirer le meilleur parti de chaque chose même si elle paraît négative et je n'y reviens pas. Il ne s'agit pas de déni ! Plutôt d'une analyse structurante !

Pour devenir résilient, il est bon de faire appel aux opportunités présentes dans un problème d'une part et à nos capacités d'autre part. Il est bon aussi de bannir la peur de mal faire. C'est de cette manière que l'on peut dépasser un état critique...

C'est la synergie de ces éléments : **recherche du positif, assimilation et dépassement du traumatisme, adaptation de nos qualités** qui contribuent au concept de résilience.

Qui peut devenir résilient ?

- La personne qui sait accueillir ses émotions
- La personne qui sait organiser sa vie seule et sans aide extérieure
- La personne qui sait effectuer seule des actes ordinaires
- La personne qui n'a pas peur de faire régulièrement le bilan sur son parcours
- La personne qui n'a pas de tabous, peut parler de tout et tout intégrer
- La personne positive qui sait que demain sera forcément un jour meilleur
- La personne qui a décidé de rendre sa vie intéressante jusqu'au bout et qui sait lâcher prise sans abandonner

- La personne qui sait pardonner sans se situer cependant dans le déni

Quel processus ?

En nous amenant à reprendre du pouvoir sur notre vie et à ne pas rester dans une position de victime après un coup dur, la résilience fait appel à nos **ressources**, aux parties saines qui existent en nous. Elle nous invite à **puiser en nous-mêmes et dans notre environnement les forces qui nous permettent de résister au stress, de composer avec la souffrance de manière constructive et de développer de nouvelles capacités d'adaptation**. Nous pouvons également actualiser des forces que nous ne soupçonnions pas ou qui n'étaient pas apparentes et avoir accès à des ressources intrinsèques qui nous étaient jusque-là inconnues.

L'interaction entre les ressources internes et externes, donc entre l'individu et son environnement, est déterminante.

Comment favoriser la résilience ?

L'estime de soi

Jugement global sur notre valeur personnelle, l'estime de soi est reliée à l'image que nous avons de nous-mêmes et au regard que nous portons sur nous. L'appréciation que nous avons de nous-mêmes et la loyauté envers nous-mêmes la définissent également. **En adoptant une attitude bienveillante envers nous-mêmes, nous apprenons à nous accepter tels que nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses, à assumer nos défauts, ou encore nous en venons à améliorer les aspects de soi que nous aimerions changer.** Le fait de passer à l'action peut aussi rejaillir sur l'estime de soi. Plus nous passons à l'action, plus les chances sont élevées que nous obtenions des succès qui nous valoriseront et augmenteront notre estime. Si nous connaissons un échec ou si les projets que nous réalisons ou les actions que nous posons ne conduisent pas au résultat escompté, notre capacité de les relativiser préservera notre estime.

La régulation des émotions

Il est possible de maintenir, d'augmenter ou de diminuer l'intensité de nos émotions, de changer la nature de celles-ci et ainsi atténuer ou accentuer l'effet qu'elles produisent sur nos comportements et nos expériences futures. Nous pouvons nous tourner vers les **stratégies de régulation** des émotions pour ne pas nous accrocher aux émotions négatives comme la tristesse, la peur, la colère, l'ennui ou pour amoindrir leur impact. Nous pouvons également y avoir recours pour cultiver les émotions positives telles que **la joie, le plaisir, le contentement, la gratitude**, qui favorisent l'ouverture et nous aident à développer des ressources sur lesquelles il sera possible de compter pour affronter et vaincre l'adversité. Au jour le jour, nous sommes en mesure de susciter des vagues d'émotions positives en replongeant dans

des souvenirs heureux, en pratiquant la visualisation ou en écoutant de la musique qui nous fait du bien.

L'art et la créativité

Par les arts et la créativité, nous pouvons évoquer notre souffrance, exprimer nos émotions et nos sentiments, **extérioriser ce que nous ne parvenons pas toujours à mettre en mots ou même à comprendre**. Le dessin, le jeu, l'art dramatique, la musique, la danse, l'écriture deviennent des moyens de représenter ce que nous vivons et que nous n'arrivons pas à verbaliser. Nous l'exprimons, mais autrement. **Nous avons alors la distance affective nécessaire pour aborder le sujet.**

La recherche de sens

Le sens donné à la blessure est un élément fondamental qui nous aide à surmonter les épreuves. Il dépend de notre histoire, de nos valeurs, de nos croyances et nous amène à orienter ou à réorienter notre vie afin que l'expérience douloureuse n'envahisse pas toutes les sphères de notre existence. Il existe différentes voies porteuses de sens : un objectif à atteindre, un projet à réaliser, un défi à relever, la création de nouveaux liens, la réalisation de soi par le travail, le bénévolat, les arts, l'engagement. Qu'il soit humanitaire, social, communautaire, littéraire, religieux, politique, l'engagement permet de métamorphoser la souffrance et d'exprimer ce qu'il est difficile de dire autrement. **Le sens donné à la blessure ou à la vie émane bien souvent d'un processus qui demande un certain temps. Il n'apparaît habituellement pas tout de suite après l'événement, traumatique ou pas, qui a fait basculer notre vie.**

Le réseau social

Composé d'amis, de voisins, de connaissances, de camarades de classe, de collègues de travail, de membres d'un groupe d'entraide et de la communauté, **notre réseau social occupe une place de choix parmi les facteurs de protection**. Nous avons intérêt à évaluer si les contacts que nous avons avec les membres de notre réseau social font appel **à la réciprocité, à la solidarité et à l'ouverture**, et s'ils nous procurent un sentiment de sécurité et de confiance. *Il est possible que nous en arrivions à la conclusion que nos relations ne sont pas toutes saines et qu'il serait préférable de nous éloigner de certaines personnes qui, par leur discours ou leurs actes, ont une mauvaise influence sur nous ou affectent notre humeur.* **Un réseau social nous aide à affronter les difficultés et les situations stressantes que nous rencontrons.** Le soutien qu'il procure réduit les effets du stress lorsque nous faisons face à un coup dur ou sommes aux prises avec des problèmes. Il permet de rompre la solitude et de créer un sentiment d'appartenance.

La qualité des relations familiales

Le type de relations qui existe entre les membres de la famille est un aspect majeur sur lequel s'appuie la résilience. Les relations chaleureuses et respectueuses, composées d'entraide et de soutien, ainsi que la bonne entente entre les parents et les différents membres de la famille constituent un terrain fertile pour la résilience. Pouvoir compter sur l'autre, l'écouter, ne pas le juger, déceler ses facettes positives, reconnaître ses capacités, ses compétences et ses qualités, croire en sa valeur et en ses possibilités, passer du temps de qualité ensemble, voilà autant d'ingrédients qui nourrissent et enrichissent les relations au sein de la famille.

Pour en savoir plus : Le Murmure des fantômes, Boris Cyrulnik

Un interview intéressant : <http://www.cles.com/debats-entretiens/article/pour-etre-heureux-il-faut-avoir-souffert>

A très bientôt,

Claire