

Premier module

Différentes sources de la résilience

Étape 1

La résilience

La résilience est un terme utilisé initialement en sciences physiques: c'est la résistance inhérente d'un corps, quel que soit le matériau qui le constitue. Ainsi une barre de fer, un morceau de bois, une brique, un rocher, un roseau, une plume d'oiseau ont chacun une capacité propre pour résister à des tensions, des forces extérieures (un coup de vent, de chaleur ou de froid, la pluie...) ou intérieures (l'attaque par un parasite, le percement par un foret, la corrosion...).

Le terme de résilience a été transposé en psychiatrie depuis la fin des années 1980 par l'Américaine Emmy Werner [47]: elle désigne la capacité d'un individu de résister contre toutes sortes de difficultés auxquelles il doit faire face. En faisant appel à des images, on peut dire que c'est la capacité de garder la tête haute en toutes circonstances, de nager dans des courants sans couler, d'avancer toujours contre vents et marées. En France c'est Boris Cyrulnik [8] qui a rendu la notion de résilience accessible au grand public; et il est souvent fait mention de cette réalité dans des publications et dans le débat public.

Il serait cependant réducteur d'assimiler la résilience à une forme de système de défense car elle est bien plus que cela. Chaque personne porte en elle-même des capacités de résister pour ne pas se laisser dominer par des forces extérieures et l'influence des autres. Elle peut ainsi **mettre en œuvre** ce qu'elle a à sa disposition: elle peut aussi **chercher à le développer**; mais il faut **qu'elle le veuille** et qu'elle s'y engage. On peut détailler:

Chacun a **des dons** que l'on peut aussi appeler des talents ou encore des potentialités. Ce dernier terme indique que ces dons peuvent se développer et grandir. Il est inhérent à tout don qu'il invite celui et celle qui le porte à l'utiliser. Certaines fois, l'intéressé

n'est pas conscient qu'il a des dons même s'il les utilise : le terme de potentialité indique que c'est encore fragile, aussi peut-il ne pas y croire ni se faire confiance.

Il est souhaitable que les personnes identifient leurs dons : par exemple, quelqu'un pourra dire que la gentillesse est une de ses données fondamentales ; un autre se dira énergique, de bonne humeur, calme. L'ensemble forme les richesses d'être qui deviennent des compétences émotionnelles, relationnelles, techniques. Ces dons se déploient dans des domaines très variés : certaines personnes sont très douées manuellement, elles ont « de l'or dans les mains », elles sont capables d'installer ou de réparer quasi n'importe quoi. D'autres dons se déploient par des capacités intellectuelles : par exemple en apprenant vite des données nouvelles, en les intégrant dans le contexte de vie, en montrant une ouverture d'esprit, en observant, mémorisant, analysant, synthétisant. Des capacités d'action sont recherchées dans des postes à responsabilité : on attend de telles personnes qu'elles organisent et planifient la vie d'un groupe afin de permettre un déroulement harmonieux des tâches. La persévérance permet que les personnes ne se découragent pas mais aillent au bout de leurs décisions tout en entraînant les autres dans la bonne humeur. Les mêmes capacités sont attendues des pères et mères de famille. D'autres capacités montrent une bonne constitution physique : de l'endurance, les personnes ne tombent que rarement malades, on dit qu'elles sont des « forces de la nature ». D'autres ont un naturel porté vers la simplicité : naturellement, elles se sentent heureuses, ont foi en la vie, vivent un désir de vérité, ont une capacité à ressentir les événements de l'intérieur et cherchent le sens caché des choses. On peut citer Antoine de Saint Exupéry qui fait dire son Petit Prince : « On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. » [46].

Chacun peut chercher activement à **développer davantage ses propres dons**, ce qui augmente le bénéfice qu'il peut en retirer. L'intéressé est devenu conscient qu'il a un potentiel : il commence à se donner les moyens pour le développer et il continue dans ses efforts. Ce qui était une potentialité devient maintenant une compétence.

Un être humain est fragile et vulnérable : il est nécessaire de **se défendre contre la souffrance**. On doit identifier notamment les dangers qui attaquent ce qui est précieux en chacun. La capacité de se défendre de manière efficace et de se protéger est un autre domaine de la résilience.

En tant qu'être humain, chacun a des dysfonctionnements, des difficultés qui s'expliquent par son histoire. Celles-ci doivent être identifiées, et **grâce à un travail sur soi**, on peut chercher à les dépasser, à les neutraliser, à les gérer ou à les réduire. Certains dysfonctionnements sont liés à des blessures que l'on peut appeler des traumatismes. Il est possible de guérir de tels traumatismes. En travaillant activement sur soi pour améliorer ses fonctionnements, on utilise un autre domaine de la résilience.

Pour résumer : grâce à sa propre résilience, on trouve du positif sur lequel on peut prendre appui. On persévère sur sa lancée, on peut dire que l'on trace son sillon à la manière d'un paysan qui laboure un champ. On avance en mettant toujours un pas après l'autre. On se fait confiance en utilisant son expérience, mais aussi en sachant demander conseil à bon escient.

Étape 2

Se centrer sur le meilleur de soi

Il est important de prendre appui sur ses propres dons, ce qui demande de les identifier. Il s'agit d'un ensemble de réalités positives que l'on peut ressentir au profond de soi. Chaque don se manifeste de temps en temps par un mouvement intérieur que l'on peut aussi appeler une percée (cela sort du domaine de l'inconscience) qui peut être perçue comme une lumière, une douceur, une détente ou une sensation de paix. On peut alors s'en saisir pour se demander quelle réalité se montre ainsi dans sa vie intérieure. Si on ignore un tel mouvement intérieur ou si on n'en tient pas compte, on peut passer à côté : car de telles sensations peuvent être de courte durée. Par exemple, certaines personnes remarquent que certains matins, elles ne se sentent pas bien et assez vite, ce sont des inquiétudes qui les envahissent. Mais d'autres matins, elles se sentent plus détendues, elles ressentent un certain dynamisme et les choses à faire deviennent plus faciles. Dans ce cas elles sont en contact avec leurs dons, mais souvent elles ne le savent pas. On peut différencier plusieurs domaines ou rayons (comme un rayon dans un placard) dans ce meilleur de soi :

Il y a le domaine de **qui je suis en profondeur**. Ce sont des réalités qui me caractérisent : des compétences variées, des qualités d'être, les aspects positifs de mon caractère, par exemple s'il s'agit d'une tendance à aller vers les autres, à rendre service, à comprendre les problèmes des autres. Dans ce domaine de qui je suis, chacun a formé des certitudes : ce sont des choses dont il ne doute pas. En utilisant une image : c'est comme un bagage qu'il porte avec lui. Ce sont des qualités d'être qu'on peut appeler un savoir-être. Ce domaine a souvent été formé dans la relation avec les parents, mais chacun peut le développer s'il y consent et le juge utile.

Il y a le domaine de **ce que j'aime faire en y déployant mes ressources profondes et ma personnalité**. C'est plus qu'un

savoir-faire appris : nous avons tous été formés par différents systèmes scolaires et une formation professionnelle pour acquérir des compétences. L'efficacité d'une telle formation sera augmentée si on y intègre sa personnalité : il s'agit de s'investir avec tout soi dans ce que l'on fait au lieu de simplement appliquer ce qu'on nous a enseigné et dit. Chacun peut ainsi dynamiser son domaine de compétence par son investissement personnel en utilisant son expérience et sa créativité. Il va de soi que chacun peut acquérir des compétences par un travail personnel qui complète ce qu'on a appris par un enseignement formalisé.

Il y a **les liens avec des personnes très proches**. Chacun peut ressentir une proximité avec certaines personnes car leurs paroles, leur personnalité, leur domaine d'activité et leur manière de s'investir touche et invite à s'investir soi-même. De telles personnes sont ressenties de manière précieuse : on ne voudrait pas les perdre, et quand on les fréquente, elles nous font du bien.

Il y a **mes valeurs profondes**. C'est du domaine de ce qui a de la valeur pour moi parce que cela me nourrit de l'intérieur ; il peut être ressenti comme plus grand que soi. Ce sont des choses que j'aspire à incarner dans ma vie concrète et que j'ai envie de partager avec d'autres. Les croyances en font partie : ce en quoi je crois, là aussi parce qu'elles me nourrissent.

Et il y a **l'essentiel de ma personne, de mes relations affectives, de ma vie** : cet essentiel permet de persévérer dans une grande épreuve.

Pour résumer : le meilleur de soi, c'est du domaine incompréhensible. On peut le dire en employant des verbes : je suis, j'agis, je me vis en relation, je suis relié à plus que moi, je me sens unifié, c'est présent en moi, cela me dynamise. Ces réalités permettent de garder la tête haute en toute circonstance. C'est quelque chose que personne ne peut vous enlever, mais vous pouvez la partager avec qui vous voulez. Il y a le fait d'être : être soi simplement mais tout soi. Dans le domaine de l'action, ce sont des choses qu'on fait naturellement et sans effort.

S'intéresser au meilleur de soi

Rejoindre le meilleur de soi n'est pas toujours facile, dans la mesure où cela demande de quitter le domaine de l'action immédiate : c'est en entrant dans sa vie intérieure que l'on peut, petit à petit, toucher ce qui est profond en soi. En vivant notre quotidien, nous sommes habituellement préoccupés par la résolution de problèmes : nous pouvons être dans le feu de l'action, souvent nous ne prenons pas le temps de nous poser pour réfléchir. Si nous sommes influencés par les autres qui peuvent faire pression sur nous, nous pouvons chercher à leur faire plaisir ou à nous conformer à leurs attentes. Parfois nous avons le sentiment de ne plus être nous-mêmes mais d'être aliénés aux autres, ce qui donne un sentiment de frustration profonde car nos aspirations sont brimées.

Et pourtant, le meilleur de soi non seulement existe mais il vit en chacun : il demande que l'on s'y intéresse pour le connaître et l'explorer. Cela demande un travail actif grâce à l'action conjointe de trois fonctions : l'intelligence, la liberté, la volonté.

L'intelligence se sert d'un besoin de connaître et de comprendre. Grâce à la connaissance, on identifie les réalités : on les classe, on les mémorise, on les stocke dans des répertoires et on les sort quand on en a besoin pour s'en servir. Avec sa faculté de compréhension, on peut entrer davantage dans chaque réalité : on déchiffre leur contenu, on approfondit ce qu'on trouve, on cherche à identifier plusieurs niveaux qui se superposent : on creuse comme si on entrait à l'intérieur d'une montagne. On relève les prises de conscience nouvelles.

La liberté c'est la faculté de choisir, de discerner entre plusieurs choix pour en sélectionner le mieux adapté, ce qui permet de prendre une décision éclairée. Il est important de choisir de s'intéresser à ce qui est profond en soi, ce qui permet de découvrir le meilleur de soi.

La volonté se traduit par une envie d'agir et d'être actif. En mettant en œuvre sa volonté, on se donne les moyens qui permettent d'être efficace. Par exemple, si on a choisi de s'intéresser à ce qui est profond en soi, on peut se donner les moyens pour l'explorer. L'exploration nécessite l'action de l'intelligence.

Plusieurs **moyens** peuvent être utilisés. On peut **se rendre attentif** à ce qui se manifeste et bouge à l'intérieur de soi et qui donne une sensation d'être vivant : c'est le cas des moments de calme, de confiance, de détente, de dynamisme ou de paix que l'on peut constater au cours d'une journée. On peut **chercher à identifier** leur contenu précis. On peut **se donner un moment dans la journée** où on décroche de l'action immédiate pour se rendre attentif à son ressenti. On peut **noter** ce qu'on ressent, ce qu'on comprend, ce qu'on souhaite en l'écrivant dans un répertoire personnel, par exemple dans un cahier.

Pour résumer : on peut s'ouvrir à découvrir quelque chose de nouveau dans sa vie intérieure, même si au départ, on ne sait pas ce que cela peut être ! On peut se servir de sa curiosité pour s'explorer soi-même, de la même manière dont on explore son environnement ou dont on cherche quelque chose qu'on a perdu, mais dont on sait que c'est présent quelque part ! Tout cela permet de croire en soi : croire qu'on est vivant, qu'on est valable, qu'on peut apporter quelque chose aux autres. C'est une manière de restaurer sa dignité.