

CHRONIQUE – LA RÉSILIENCE

Aujourd'hui on entend beaucoup parler de résilience.

La résilience consiste à prendre acte d'un traumatisme et à apprendre à vivre avec lui à rebondir en changeant de façon de voir, à se délivrer d'un passé accablant pour en sortir grandi.

On dit bien ! « Ce qui ne me tue pas, me rend plus fort ».

En résumer : la résilience, c'est notre capacité à surmonter les épreuves douloureuses.

Il n'y a pas deux souffrances qui se ressemblent: on peut souffrir cruellement d'un mot de travers, et vivre une catastrophe de façon plus sereine.

Lors d'un traumatisme, on prend deux coups :

le réel, c'est-à-dire ce qui nous a fait mal,

et la représentation du réel, autrement dit l'idée que l'on s'en fait.

Nous ne sommes pas tous égaux face à la douleur et ça n'est pas une question d'acquis ou d'inné, mais d'histoire personnelle. Ce qui donne la force d'affronter la douleur, c'est surtout la confiance développée avant le traumatisme.

L'attitude résiliente passe par plusieurs phases de défense :

- Une phase de révolte et un refus de se sentir condamné au malheur.
- Viennent ensuite le rêve et le défi, c'est à dire le souhait de sortir d'un traumatisme, plus fort, en atteignant un objectif.
- On note aussi l'attitude de déni, qui consiste à se créer une image de personne forte afin de se protéger de la pitié de l'entourage, même si une fragilité intérieure demeure.
- Enfin l'humour : un résilient a tendance à développer une forme d'autodérision face à son traumatisme. Une manière de ne pas se complaire dans la tristesse et de cesser d'être exposé aux yeux des autres comme une victime de la vie.

Chacun de nous est capable de résilience.

Face à la souffrance, on a toujours deux possibilités : soit se laisser abattre, soit se battre. Ce qui change d'une personne à l'autre, ce sont les bagages nécessaires pour rebondir : j'entends par là : sa volonté, son courage, sa construction psychique, sa culture !

Pour vous rassurer, sachez que de la souffrance peut faire naître le meilleur d'un individu.

Rappelez-vous qu'en cas de traumatisme, les psys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous & portez-vous bien.