

LA RESILIENCE

La résilience : l'apprentissage qui naît de la souffrance

“C’est un privilège d’avoir vécu une vie difficile”.
Indira Gandhi

Étudier la manière dont les personnes intègrent les expériences de leur vie et leurs conséquences sur le reste de leur existence, est un travail que les psychologues et les scientifiques du monde entier ont essayé de comprendre depuis des décennies. Ces recherches ont donné lieu au développement de l'étude de la résilience.

La résilience est la capacité des êtres humains à surmonter des douleurs et des situations d'adversités, relativement extrêmes.

De nombreuses études ont été menées sur le développement de cette capacité chez un grand nombre de sujets ayant vécu des expériences dites “traumatiques” (accidents de la route, abus sexuels, divorces, abandon de famille, licenciement professionnel, etc.).

Lorsque ma souffrance a augmenté, je me suis vite rendu compte qu’il n’y avait que deux manières de répondre à cette situation : réagir avec amertume, ou transformer ma souffrance en une force créatrice. J’ai choisi cette dernière solution.” Martin Luther King

A l'inverse de nombreuses personnes, il existe des sujets disposant d'une faculté de résilience exceptionnelle, qui peut se traduire par une excellence personnelle et professionnelle.

Nous allons vous montrer quelques cas dans lesquels certaines personnes hyper-résilientes se révèlent.

Nous vous commenterons les enseignements que nous pouvons tirer de l'attitude de ces personnes, dont la vie difficile doit être un exemple pour nous tous. Ils sont parvenus à convertir leur douleur en un “privilège” pour eux-mêmes :

La femme la plus laide du monde et le cirque des papillons

Nous allons vous parler de l'histoire de Nick Vujicic et de Lizzie Velasquez. Ce sont deux conférenciers motivationnels, qui expliquent à leur audience qu'il est fondamental de ne pas devenir la personne que les autres veulent vous imposer.

Les deux ont été considérés par de nombreuses personnes comme des gens ridicules et insignifiants, comme des êtres qui ne méritaient qu'injures et humiliations.

Mais ils sont parvenus à ignorer ces attaques pour faire comprendre au monde qu'ils sont deux belles personnes, comme les autres, capables de transmettre un message de positivité et de force, des enseignements tirés de ce qu'ils ont vécu en tant que personnes “différentes”.

Ce sont deux exemples clairs de personnes résilientes, avec une histoire affective et sociale marquée par l'acquisition de choses dont nous disposons pour la plupart à la naissance.

Au lieu d'adopter une attitude défaitiste ou d'assumer l'étiquette de victime que leur donnait la société, ces deux personnes désormais célèbres sont parvenues à être les protagonistes principaux de leur existence.

Les leçons tirées de leurs souffrances sont celles qu'elles racontent dans leurs conférences. Elles nous apprennent que seul l'amour et le dépassement de soi peuvent nous permettre d'atteindre ce que l'on veut, en alliant simplicité et grandeur.

Il ne s'agit pas d'être riche ou célèbre, mais de vivre une vie qui n'est pas gouvernée par la frustration.

C'est pour cela qu'il existe une grande différence entre résistance et résilience. La résistance fait référence à une position stoïque et à une force passive, alors que la résilience représente la transcendance de la résistance et de la souffrance.

Ce qui a priori désavantage certaines personnes devient leur force principale. Ces personnes disposent d'une vision de la vie et d'une intelligence émotionnelle bien plus développées que la normal.

Nous ne pouvons pas parler de résilience sans parler du plus célèbre cas de cette incroyable faculté dans le monde : Nelson Mandela. Après avoir passé 27 ans en prison, il fut un exemple international de dépassement de soi et de lutte pacifique contre l'injustice.

Cette grande figure du XXème siècle doit inspirer chacun d'entre nous.

Le contenu de Nos Pensées est uniquement destiné à des fins informatives et éducatives. Il ne remplace pas un diagnostic, un conseil ou un traitement professionnel. Si vous avez le moindre doute, il est conseillé de consulter un spécialiste de confiance.