

LA RÉSILIENCE

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Préface de Pierre Pradervand



L'art de rebondir

jouvence
EDITIONS

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Je m'estime
Mon Cahier poche : Je lâche prise
365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous
Mandalas bien-être Lâcher prise
Mandalas bien-être Estime de soi
Lâcher prise
L'estime de soi
Se désencombrer de l'inutile
La gratitude
Accepter ce qui est
Philosophie du coquelicot
Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours
L'essentiel du lâcher prise
Plénitudes
Philosophies
Accepter ce qui est
La compassion pour seul bagage
Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre
Donner du sens à sa vie
Vivre son deuil et croître

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Copyright Éditions Jouvence, 2001

© Copyright Éditions Jouvence, 2017, pour la présente édition

ISBN 978-2-88911-865-6

Illustration de couverture : Jean Augagneur
Maquette & mise en pages : atelier weidmann

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

<i>Préface de Pierre Pradervand</i>	4
Introduction	7
Qu'est-ce que la résilience?	9
Des histoires de résilience	15
Comment devient-on résilient?	30
Favoriser la résilience chez l'enfant	38
La résilience en tant que comportement qui peut être appris	44
La résilience chez l'adulte	52
La résilience chez la personne âgée	68
Ce qui favorise la résilience après un évènement traumatique	73
La résilience et ses fluctuations	80
Conclusion	89
Bibliographie	93

Préface

Les deux principales caractéristiques de la bonne vulgarisation sont la clarté et la simplicité. Apprêtez-vous donc à aborder un excellent livre de vulgarisation dont la trame est tissée d'optimisme et d'espoir, qualités dont notre monde a un immense besoin, aujourd'hui plus que jamais.

On ne présente plus Rosette Poletti et Barbara Dobbs au public francophone, tant sont nombreux ceux et celles qui ont suivi leurs cours ou lu leurs ouvrages, dont ceux sur *Le lâcher prise* et *L'estime de soi*.

Vision profondément optimiste de l'être humain : s'inscrivant en faux contre la vision matérialiste et déterministe de l'homme, les deux auteurs montrent, exemples à l'appui, qu'il existe chez la plupart la possibilité de modifier profondément sa vie, de "réécrire ses "vieux" programmes". L'être humain possède en effet des ressources intérieures immenses. Et la résilience "cette capacité à protéger son intégrité sous de fortes pressions" constitue une capacité humaine fondamentale, selon les auteurs. "*Comprendre la résilience*, écrivent-elles, *c'est s'émerveiller davantage devant les ressources incroyables de l'être humain, c'est savoir avec certitude que la vie et l'amour peuvent être plus forts*".

Dans un monde qui semble par moments être devenu "fou" surtout depuis l'attaque du 11 septembre contre le World Trade Center de New York,

il est important de réaliser que des millions de gens, très souvent d'extraction fort humble, font face à des passés et des destins "impossibles" avec un courage et une intelligence émotionnelle frisant l'héroïsme.

Une facette de ce livre que nous avons particulièrement appréciée est la modestie intellectuelle des auteurs. "*L'être humain est beaucoup plus complexe que toutes les théories qui cherchent à l'expliquer*", soulignent-elles. Elles évitent donc cette "standardisation" qui, si souvent dans la psychologie et les sciences sociales, cherchent à enfermer les êtres dans des catégories intellectuelles aussi arbitraires que détachées de la réalité. Chaque personne vit ses drames et ses blessures de façon unique et individuelle. Tant de variables peuvent intervenir, que ce soient les messages reçus, les circonstances particulières de la petite enfance, des attachements privilégiés qui se sont formés, la santé, la créativité, l'environnement physique, culturel, social, etc. Et, chez chaque résilient, l'interaction et les poids respectifs de ces facteurs jouera de façon différente !

La lectrice ou le lecteur apprécieront la démarche concrète de l'ouvrage qui se réfère sans cesse à des histoires personnelles, en général de personnes que les auteurs ont connues elles-mêmes. Une qui nous a particulièrement touché parce que nous avons pendant des années travaillé avec des enseignants, est l'histoire d'Anne-Lise, cette petite-fille dont la vie fut transformée quand elle a rencontré une institutrice qui lui a dit (entre autres messages positifs) qu'elle avait des yeux intelligents, alors que son milieu familial l'avait

constamment rabaisée. On pense ici au passage des Quatre accords toltèques de Don Miguel Ruiz (également paru aux éditions Jouvence) où ce dernier développe le concept de parole impeccable. Chacun de nous devrait être conscient que quelques mots ou une phrase qui tombe à propos (ou a contrario qui est totalement contre-indiquée) peuvent littéralement changer le cours d'une vie.

Nos deux auteurs rejoignent dans leur non-déterminisme fondamental le pédopsychiatre Marcel Rufo, qui soutient que "tout se rejoue toujours". Contrairement aux déterministes de tout poil qui veulent nous couler dans des moules de béton dès la naissance (et même bien avant avec certains généticiens qui ne font rien moins que nier la liberté humaine), elles osent affirmer que "*Chaque être humain est né avec une capacité innée de résilience, car il existe en lui une tendance innée à la croissance et au développement*".

"Personne n'est "cabossé" par la vie au point d'en être définitivement écrasé", concluent Rosette Poletti et Barbara Dobbs. Quel superbe message d'espoir nous leur devons !

Pierre Pradervand

Auteur de : "*Découvrir les vraies richesses*",
"*Vivre sa spiritualité au quotidien*", "*La vie simple*",
"*Le bonheur, ça s'apprend*" et "*Plus Jamais victime*"

Introduction

Lorsqu'une porte se ferme sur le bonheur, une autre s'ouvre. Souvent, nous regardons si longtemps la porte fermée que nous ne voyons pas la nouvelle porte qui s'est ouverte pour nous.

Helen Keller.

Depuis plus de quarante ans, nous nous interrogeons sur ce qui fait que certains humains ont la capacité de surmonter les pires situations alors que d'autres restent pris dans les mailles du malheur qui s'est abattu sur eux comme un filet. Pourquoi certains individus sont-ils capables de se relever après les ouragans de la vie, et pourquoi d'autres restent-ils plaqués au sol, incapables de continuer leur chemin ?

Au cours des années et des expériences vécues, nous avons eu quelques explications théoriques :

1. la biologie souligne que le patrimoine génétique est différent pour chacun de nous et qu'il dote certains d'une énergie plus grande que d'autres ;
2. la psychologie décrit l'importance des relations qui se tissent autour du petit enfant et qui lui permettent de se créer en tant que personne capable ou non de faire face à l'adversité ;

3. la sociologie met en évidence l'influence du groupe, de la culture, des traditions familiales sur la capacité de l'être humain à traverser les crises de la vie;
4. la théologie apporte encore un autre éclairage sur la condition humaine et sur son évolution.

Cependant, c'est la rencontre au quotidien avec des personnes traversant des périodes sombres de leur vie qui nous a le plus interpellée. Qu'il s'agisse de personnes en deuil, en fin de vie, au chômage ou traversant le divorce, de malades du cancer ou d'autres affections graves physiques ou psychiques, qu'il s'agisse de personnes jeunes, adultes ou âgées, ayant subi des maltraitances, du mobbing ou des injustices de toutes sortes, notre travail nous a permis d'entrer en contact avec des êtres magnifiques, résilients, qui ont été capables de continuer à vivre une vie de qualité, de reconstruire sur les décombres, de pardonner et de donner du sens à leur existence.

C'est de ces personnes-là que nous aimerions vous parler et ce sont les conditions qui leur ont permis de devenir ces « résilients » que nous aimerions mettre en évidence, tout en sachant que l'être humain est beaucoup plus complexe que toutes les théories qui cherchent à l'expliquer.

Qu'est-ce que la résilience ?

Un coup du sort est une blessure qui s'inscrit dans notre histoire, ce n'est pas un destin.

Boris Cyrulnik

Le terme résilience est connu depuis très longtemps dans le domaine de la physique. Le Petit Larousse le définit comme « la caractéristique mécanique qui définit la résistance aux chocs des matériaux ». Il définit l'adjectif résilient de la manière suivante : « Qui présente une résistance aux chocs. » Depuis plus de vingt ans, les psychologues américains emploient aussi ce terme pour décrire un ensemble de qualités qui favorise un processus d'adaptation créative et de transformation, en dépit des risques et de l'adversité.

Aujourd'hui, en Europe francophone, le terme résilience est utilisé par les spécialistes des sciences sociales pour qui il signifie « la capacité à réussir, à vivre, à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative » (S. Vanistendael).

Pour nous, c'est la découverte en 1986 des recherches du Dr Julius Segal à propos des personnes ayant survécu à des situations impossibles qui nous a incitées à nous intéresser au phénomène de la résilience. Côté presque quotidiennement des personnes en deuil, en crise ou en fin de vie, les travaux du Dr Segal nous ont permis de comprendre ce qui peut favoriser la résilience et de développer des formations visant à promouvoir son émergence.

Récemment, deux ouvrages de Boris Cyrulnik : « Un merveilleux malheur » et « Les vilains petits canards » (éd. Odile Jacob) ont mis en évidence, entre autres, les facteurs de résilience chez les petits enfants. Un autre auteur, Stefan Vanistendael, dans son ouvrage « Le bonheur est toujours possible » analyse les caractéristiques qui permettent la résilience chez les enfants qui vivent dans des situations extrêmes, tels qu'enfants de la rue au Brésil ou enfants esclaves des fabricants de tapis en Inde.

Pour Vanistendael, le concept de résilience est plus riche et plus complet que celui de « capacité de surmonter ». Il est composé de deux dimensions :

1. la résistance à la destruction, la capacité de protéger son intégrité sous de fortes pressions ;
2. la capacité de se construire, de créer une vie digne d'être vécue en dépit des circonstances adverses.

Citant Friedrich Loesel, un chercheur et auteur dans le domaine de la résilience, Vanistendael décrit aussi les différents aspects suivants :

1. La résilience peut se manifester dans les situations où existe un risque important dû à une accumulation de facteurs de stress et de tensions.

L'histoire de Tim Guénard racontée dans son ouvrage « Plus fort que la haine » (éd. J'ai lu) illustre ce type de résilience. Abandonné par sa mère, battu presque à mort par son père, il devient à cinq ans un enfant de l'Assistance publique. De familles d'accueil en maisons de correction, il apprend la violence et la haine. Mais Tim est un résilient. Quarante ans plus tard, il est apiculteur, marié, père de famille, et il accueille dans sa ferme des personnes en difficultés afin de les aider à reprendre pied dans la vie.

2. La résilience peut se manifester aussi lorsque la personne est capable de conserver des aptitudes dans le danger et de poursuivre une croissance harmonieuse.

Il existe de nombreux récits d'enfants qui, comme Anne Frank par exemple, ont su continuer leur vie. Dans son ouvrage « Une petite fille privilégiée : une enfant dans le monde des camps », France Christophe écrit : « Mes épaules s'amenuisent, mais je maintiens mon dos droit. Forte de ce que maman m'a dit le jour où je portais mon étoile pour la première fois, je ne courberai pas l'échine. Ça peut briller si gentiment une étoile, la mienne est de plomb. »

3. Finalement, la résilience peut apparaître lorsqu'il y a guérison d'un ou de plusieurs traumatismes et réussite par la suite.

L'ouvrage de Myriam Cardinaux « Une petite fille en trop » (éd. d'En Bas) est le bouleversant témoignage d'une enfance vécue dans la haine, le mépris, la maltraitance, dans un contexte de violence physique et psychique inimaginable.

Aujourd'hui Myriam est mère de famille et elle accueille avec son mari des enfants en souffrance pour des séjours temporaires.

La résilience, une raison d'espérer

Réussir à s'en sortir, déjouer les coups du sort, cela ne se fait pas facilement. Il serait erroné de croire que tous ces traumatismes vécus peuvent s'effacer comme un mauvais dessin sur un tableau noir.

Myriam Cardinaux écrit : « J'ai eu des passes très difficiles que je n'ai pu surmonter une à une comme on saute une série de haies dans une course que grâce à l'aide de mon psychiatre et plus encore à celle de mon médecin généraliste » p. 305.

Il y a un prix à payer pour être résilient et en même temps il existe des possibilités de se sortir des situations les plus tragiques. Les résilients sont blessés, mais ils ont les compétences nécessaires pour guérir la blessure, pour la cicatriser. Cependant tout au long de leur vie, cette cicatrice témoignera de leur lutte et de leur victoire. Certains jours, les difficultés de la vie irriteront le tissu de cette cicatrice psychique comme peut le faire un vêtement trop serré sur une cicatrice physique. D'autres fois, les résilients pourront utiliser

l'expérience acquise pour mieux comprendre d'autres blessés de la vie et compatir avec eux.

Le concept de résilience permet à chacun de savoir qu'il est possible de « vivre debout » comme l'écrit si bien Martin Gray. Il permet aux professionnels de l'éducation, de l'aide, de la santé, de la justice d'envisager autrement l'évolution de leurs élèves, de leurs patients, de leurs clients.

On peut avoir été maltraité, violenté, humilié en tant qu'enfant par des parents ou des gardiens inadéquats et devenir un père ou une mère aimant, on peut avoir traversé des situations infernales et vivre une vie épanouie.

On peut se demander pourquoi on a si peu parlé de ces êtres résilients jusqu'aux années 80. Il y a plusieurs raisons possibles, par exemple que ces enfants, ces personnes n'ont pas eu à être « pris en charge » par les services sociaux, les systèmes de santé ou de justice. Ils ont vécu leur vie de manière indépendante et souvent positive, ils ont manifesté de la créativité, de l'intelligence, de la persévérance et de la compassion.

La fréquence des situations de résilience prouve qu'il est possible de s'en sortir, que même au cœur de l'adversité, il existe des possibilités de modifier sa vie, de « casser » les tragédies transgénérationnelles en changeant les éléments du scénario prescrit par le milieu.

L'être humain possède des ressources incroyables, et c'est de ces ressources qu'il faut surtout s'occuper.

Le concept de résilience permet de regarder autrement ceux qui vivent des tragédies et ceux qui partent

dans la vie avec une enfance meurtrie, de les soutenir avec intelligence, humilité et compassion en se souvenant de ce qu'écrit Martin Gray qui a lui-même connu deux fois des épreuves incroyables : « Sois confiant, ce n'est pas la mort qui gagne ».