

*Rosette*  
**POLETTI**

*Préface de Pierre* **PRADERVAND**

**LA**  
*L'art*  
**RÉSILIENCE**  
*de rebondir*

JouVence

## **De la même autrice aux Éditions Jouvence**

*365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous,*

avec Barbara Dobbs

*Mandalas bien-être Lâcher prise*

*Lâcher prise*

*L'Estime de soi*

*Se désencombrer de l'inutile*

*La Gratitude*

*Accepter ce qui est*

*Philosophie du coquelicot, avec Barbara Dobbs*

*Petites fleurs du coeur pour grandir au fil des jours,*

avec Barbara Dobbs

*L'Essentiel du lâcher-prise*

*La Compassion pour seul bagage, avec Barbara Dobbs*

*Donner du sens à sa vie*

*Vivre son deuil et croître*

## **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97– 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2001

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88984-015-1

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

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

# Sommaire

Préface . . . . .	4
Avant-propos . . . . .	8
Introduction . . . . .	11
1. Qu'est-ce que la résilience? . . .	13
2. Des histoires de résilience . . . .	20
3. Comment devient-on résilient? . . .	38
4. Favoriser la résilience chez l'enfant . . . . .	48
5. La résilience chez l'adulte. . . . .	66
6. La résilience chez la personne âgée . . . . .	86
7. Ce qui favorise la résilience après un évènement traumatique. . . . .	92
8. La résilience et ses fluctuations . . . .	101
Conclusion . . . . .	113
Bibliographie. . . . .	117

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 au public francophone, tant sont nombreux ceux et celles qui ont suivi ses cours ou lu ses 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, l'autrice montre, 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 l'autrice. « *Comprendre la résilience, écrit-elle, 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 de l'autrice. « *L'être humain est beaucoup plus complexe que toutes les théories qui cherchent à l'expliquer* », souligne-t-elle. Elle évite 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 l'autrice a connues elle-même. 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 rabaissée. 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.

Notre autrice rejoint dans son 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), elle ose 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 », conclue Rosette Poletti. Quel superbe message d'espoir nous lui devons !

**Pierre Pradervand**

Auteur de *Apprendre à s'aimer*,

*Le Grand oui à la vie !*,

*Le Bonheur, ça s'apprend* et *Plus Jamais victime*

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

Boris Cyrulnik

Cette phrase de Cyrulnik, qui m'avait paru tellement vraie il y a quelques années, continue à guider ma pratique d'accompagnement. La résilience de tant de personnes au cours des années force l'admiration. Oui, l'être humain peut démontrer une incroyable capacité à rebondir après les plus grandes épreuves.

Tout ce qui est contenu dans ce petit ouvrage reste totalement d'actualité.

On sait maintenant quelle immense importance a la sécurité offerte à l'enfant dans les premiers mois de la vie, combien, plus tard après l'épreuve, il est essentiel de pouvoir parler de ce qu'on a vécu. La création artistique : pouvoir faire quelque chose de ce que l'on a subi, qu'il s'agisse d'une peinture, d'un livre, d'un film ou d'une pièce de théâtre, c'est ce qui permet aussi de lâcher-prise et d'avancer vers plus de vie.



L'humour est aussi un important facteur de résilience.

Le fait de voir le positif, de regarder ce qui va bien, ce qui pousse au lieu de ce qui se fane, favorise aussi la résilience. Certains thérapeutes optent aujourd'hui pour inviter leurs clients, qui ont traversé de grandes épreuves, à considérer aussi tous les aspects positifs de leur vie. Bien sûr, il faut pouvoir raconter ce qu'on a subi, traversé. En même temps, il faut éviter le ressassement, la fixation sur l'épreuve vécue. « Pas de boue, pas de lotus » dit un proverbe bouddhiste. L'important est de contempler le lotus en sachant que sans la boue, il n'existerait pas. On sait maintenant que les gens les plus résilients sont ceux qui ont une vision positive de la vie, qui sont capables d'espérance réaliste, et qui savent s'entourer de gens bienveillants, capables d'amour altruiste.

Alors que la génétique se développe de plus en plus, certains scientifiques se demandent si certaines personnes sont mieux « équipées génétiquement » à faire face aux circonstances adverses et à faire preuve de résilience.

La réponse à cette question n'est pas définitive. On sait seulement que la production d'hormones euphorisantes, comme la dopamine et la sérotonine, est plus élevée dès la naissance chez certains bébés.

Cela met en lumière que nous ne sommes pas tous égaux devant l'adversité.

L'important est de se souvenir que, même si certaines personnes ont eu de meilleures bases, il est toujours possible à chacun de modifier sa façon de voir la vie et de cultiver les compétences qui favorisent la résilience.

À l'heure actuelle, comme Julius Segal l'avait déjà constaté, les chercheurs soulignent l'importance d'une dimension spirituelle en ce qu'elle donne du sens, la plupart du temps, à l'expérience traumatisante vécue ou encore à ce qu'on en a appris. La méditation, les pratiques religieuses, le soutien d'un groupe fraternel, tout cela peut participer à développer les forces de résilience.

Parmi les questions qui restent posées concernant la résilience, il y a celle-ci: « Est-on résilient pour toute la vie lorsqu'on a manifesté cette compétence? »

Il semble que non. Il peut y avoir une surcharge de drames au long de la vie et il arrive que la faculté d'adaptation s'effrite.

C'est pourquoi la présence des autres, famille et amis, est si importante. On est toujours plus fort à plusieurs.

*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, je m'interroge 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, j'ai obtenu 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 m'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 maltraitements, du mobbing ou des injustices de toutes sortes, mon travail m'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 dont j'aimerais vous parler et ce sont les conditions qui leur ont permis de devenir ces « résilients » que j'aimerais mettre en évidence, tout en sachant que l'être humain est beaucoup plus complexe que toutes les théories qui cherchent à l'expliquer.