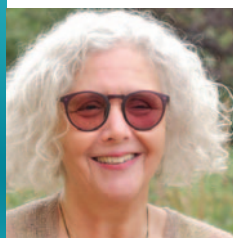


Remise **en** question d'un **superpouvoir**

“Malgré cette soi-disant réussite, le résilient a besoin d'être perçu, comme tout un chacun, humain et vulnérable.



MARIANNE GRASSELLI MEIER

La résilience est un concept vulgarisé par Boris Cyrulnik à la fin des années 1990, qui fait à présent partie du langage commun. Dès qu'une personne se porte mieux après un événement fortement impactant, elle est considérée comme résiliente. La résilience est à comprendre comme la capacité à rebondir, à se reconstruire après un choc affectif.



Le processus de deuil a besoin de temps, d'un temps non linéaire. Je nomme ici « deuil » toute forme de séparation, de perte, à la suite d'un événement tragique que cela soit le décès d'une personne physique ou la perte d'un lieu que l'on doit quitter. Ou encore un passage de vie à traverser ou une dégradation physique ne permettant plus de poursuivre certaines activités. Selon l'intensité de ce manque, l'être touché vit un vide sidéral qui l'engloutit. La personne perd ses repères. Les émotions la submergent par vagues successives et inattendues. Elle se fige hors du temps sans être vraiment vivante ou présente. Cette période est sinueuse, avec des retours en arrière, des sursauts, avant de pouvoir « passer à autre chose ». Certaines personnes, mues par une force qui semble surhumaine se relèvent plus rapidement que d'autres, percevant l'épreuve comme une opportunité de croissance. Ils s'en saisissent dans la continuité d'une

évolution personnelle assumée. Cela se traduit parfois par un cheminement personnel via l'acceptation et le pardon.

Un plus pour l'entourage

Le résilient* montre une aptitude relativement rapide à dépasser le désarroi de la perte. Cette capacité est bien vécue par l'entourage qui, lui aussi plongé dans la peine par empathie ou résonance, ne vit pas cette confrontation sur un trop long terme. La résilience annule la durée de la peine partagée par les proches. La personne prend sur elle et offre ses propres ailes de phénix aux embourbés qui la côtoie. Elle passe rapidement de l'autre côté du trauma, de la sidération. La voilà de retour dans le mouvement de la vie.

Témoignage

Si l'on me dit résiliente, c'est que me proches ont perçu ma capacité à prendre du recul face aux situations difficiles. Cela s'observe par ma facilité à voir le verre plein plutôt que le verre vide, à m'émerveiller de la beauté de la nature, à toujours imaginer et à réaliser des nouveaux projets qui me portent vers un lendemain riche de sens. Est-ce que je pourrai faire autrement? Est-ce un bon plan? Nous ne NOUS pensons pas résilient au moment des faits qui nous affectent: nous survivons. Nous nous raccrochons au morceau de bois qui reste d'un radeau en perdition. Certes, nous avons la volonté de ne pas nous laisser couler, mais de quoi serons-nous faits, de retour sur la berge?

S'oublier

Comme une femelle qui oublie qu'elle est blessée pour porter secours à son petit, l'adulte résilient fait tout pour mettre son enfant intérieur en sécurité. De fait, il s'oublie. A un certain niveau, il se nie afin de rester attentif à sa blessure profonde. L'enfant intérieur, meurtri et

“ Il reste une fragilité intérieure jamais colmatée, avec des besoins affectifs importants.

perdu, prend le temps de retrouver son souffle et ses repères. L'instance adulte, trahie, continue de souffrir. L'Être va devoir s'occuper de lui, mettre de côté les « regardez comme j'y arrive seul! », « regardez comme je m'en sors! ». Après avoir usé de son **superpouvoir** de survie, le résilient inaugurer une seconde étape nécessaire: exprimer sa vulnérabilité.

Mon expérience personnelle me fait écrire qu'il reste une fragilité intérieure jamais colmatée, avec des besoins affectifs importants, de possibles épisodes dépressifs, des réactions souvent disproportionnées à se sentir blessé. Le résilient est un survivant. Il en garde une

vulnérabilité inscrite dans les fondations de l'édifice pourtant visiblement bien reconstruit. Ne considérer que la part résiliente de l'autre, équivaut à nier cette fragilité pour ne voir que la force dont la personne a fait preuve.

Un superpouvoir comme une injonction à la performance

Ce superpouvoir que l'on admire chez les résilients – et rappelons-nous qu'ils nous libèrent d'une peine partagée – les oblige à être performants, positifs, toujours au top de leurs capacités. Je relève combien nous admirons, collectivement, cette volonté salvatrice. Notre société est excessivement exigeante. Personnellement, face à cet engouement pour la résilience, je hausse les épaules! Je n'ai pas fait **exprès** d'être résiliente, je n'ai pas **recherché** à être résiliente. La vie m'a apporté des épreuves et j'ai su rebondir. Grâce à quels outils, par quelle magie?

Pour ma part, j'ai choisi l'art, la musique et l'écriture, pour garder l'équilibre de flottaison. La créativité donne sens et rend plus beau, plus fort ce qui a été vécu. L'art m'a offert la berge après le naufrage. La présence de mes enfants m'a soutenu ainsi que ma capacité d'émerveillement. Mais je n'oublie pas ma colère qui fait un doigt d'honneur à tous ceux qui ont brisé ma confiance dans la vie. Un « j'existe » puissant comme le son de mon tambour!

Nous pouvons aisément passer à côté



des besoins d'un résilient ; besoins dont il nie souvent l'importance, tant il est occupé à « rester à flot ». Le résilient est un être en traversée ; meurtri il prend pied peu à peu dans sa nouvelle vie. En psychologie, les thérapeutes affirment que la capacité de résilience vient d'une structure suffisamment sécurisée apportée durant la petite enfance par l'entourage, famille ou professionnels. Ces proches offrent un minimum d'attention et de validation à l'enfant en croissance. En devenant adulte, l'être met cette aptitude au service de ses instances internes par différentes stratégies de rééquilibrage. Malgré cette soi-disant réussite, le résilient a besoin d'être perçu, comme tout un chacun, humain et vulnérable. Malgré ses airs de superhéros, il continue d'avoir besoin du soutien et de l'amour de ses proches.



La race des kangourous

C'est ainsi que je nomme celles et ceux qui rebondissent sans cesse tout au long de leurs vies. Car résister aux chocs une fois, deux fois, trois fois ou plus, est-ce pareil ? La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Les épreuves se succèdent, répercutant leurs souffrances sur la perte suivante. Les résilients peuvent se fatiguer à perpétuellement subsister, comprendre, admettre. J'émetts l'hypothèse que la résilience devrait être **passagère**, pour laisser place à des incapacités admises et accompagnées avec sérénité, sans aucune culpabilité. Car quelle terrible injonction de vivre – continuellement – avec la nécessité de devoir toujours tout supporter, comme si le résilient l'était « par nature » et indéfiniment !

Une énergie d'insoumission

Comme accompagnement de la résilience, j'inviterais au mouvement. À privilégier l'énergie qui traverse l'être et le porte sur la prochaine rive. Parfois, le radeau a pour nom la foi ou le soutien d'une communauté. Pour d'autres, il flotte grâce à la reconnaissance inconditionnelle d'un thérapeute ou la profonde acceptation de l'impermanence de toute forme de vie. Mais, ne prenons pas le radeau pour une embarcation fiable ; le résilient rame, coule et rame encore.

Du coup, au moment de cette écriture très spontanée, je me demande si être résilient, n'est pas juste vivre dans l'insoumission. Et donc perpétuellement en évolution, sur un radeau à la dérive. Vivre la résilience la plus saine possible, nécessite l'acceptation que la personne fait **métier de naviguer** sur des flots à jamais tourmentés. Son insoumission face à la fatalité, rend l'être résilient hyper vigilant, réactif, jamais totalement rassuré. Il est temps de l'inviter à se déposer. À profiter des bienfaits de soins offrant contenance, amour et sécurité. De privilégier le soin au corps. Alors, le résilient n'a plus rien à vouloir comprendre ; la vie le berce enfin dans ses bras affectueux.

*La forme au masculin facilite la lecture et n'exclut personne.

+ d'infos

Marianne Grasselli Meier

Ecothérapeute, formatrice, auteure.

Dernière parution : son récit de vie « En quête de mère ».

www.espritdefemme.ch

www.ecorituels.com