

## La résilience : l'Art de naviguer dans les torrents

*C'est en passant par l'épreuve de sa vulnérabilité que l'être humain accède à la conscience de sa fragilité, et c'est paradoxalement ce passage qui lui apprend à vivre.*

*--Gustave-Nicolas Fisher*

En 1942, à Bordeaux, Boris Cyrulnik est tragiquement séparé de ses parents quand ceux-ci, des juifs russo-polonais, sont arrêtés et déportés vers un camp d'extermination. Le petit garçon, âgé d'à peine 5 ans, est sauvé par son institutrice, qui le garde chez elle pendant un an et demi avant d'être dénoncée. Boris est emmené par les soldats allemands, mais il réussit à s'échapper, évitant de justesse le même sort que celui de ses parents. Par la suite il sera ballotté d'institutions en familles d'accueil.

Boris Cyrulnik aurait pu ne jamais se remettre d'avoir connu tant de malheurs à un si jeune âge. Il y est pourtant arrivé, et de brillante façon : devenu psychiatre et neuropsychologue, il est présentement directeur d'enseignement à l'Université de Toulon, en France, en plus d'être père de

deux enfants. Mais surtout, il est devenu un auteur reconnu et le premier en France à se pencher sur un concept dont il est lui-même un exemple frappant : la résilience, ou la capacité de rebondir après un coup dur.

Il faut toutefois préciser ce qu'on entend par coup dur. Cyrulnik explique qu'on ne peut parler de résilience qu'en cas de traumatisme, «c'est-à-dire quand un ou des événements nous plongent dans un état d'agonie psychique». À l'évidence, c'est le cas des enfants de la guerre ou des victimes de viol, par exemple. Mais, pour certains, des événements en apparence beaucoup moins graves, comme la perte d'emploi ou une rupture, peuvent avoir le même impact dévastateur.

### **Développer son potentiel de résilience**

Bien sûr, on ne peut prévoir tout ce



que la vie nous réserve, comme on ne peut prédire avec assurance notre réaction face à un imprévu douloureux. Par contre, on peut mettre toutes les chances de notre côté de façon à parer le mieux possible aux coups durs de l'existence. Ce faisant, on améliorera également notre qualité de vie.

### **Entretenir une bonne estime de soi**

L'estime de soi dépend, entre autres, du regard qu'on porte sur soi. «Une personne très sensible souffrira peut-être de cette sensibilité en se disant que les difficultés ont un plus grand impact sur elle, illustre Michel Lemay, pédopsychiatre à l'Hôpital Sainte-Justine, alors qu'une autre se dira qu'elle est chanceuse, car elle ressent les joies plus intensément. D'où l'importance de développer un regard positif sur soi, mais aussi sur la vie en général.» Les compétences qu'on acquiert et les responsabilités qu'on assume nourrissent également notre estime de soi. Ainsi, on doit s'assurer

que nos activités (professionnelles, par exemple) nous valorisent

et nous donnent le sentiment d'être compétent. On peut multiplier les occasions d'éprouver ce sentiment en acquérant de nouvelles compétences, par exemple en suivant des cours, en participant à des ateliers, en s'éduquant grâce à des ouvrages, etc.

### **Donner un sens à sa vie**

«Avoir des projets et des rêves favorise la résilience, affirme Alain Samson, consultant en management et auteur de *La vie est injuste, et alors?* Ces projets sont un peu comme une boussole, ils nous aident à garder ou à retrouver le cap quand on vit des événements "déboussolant".» Les buts, petits et grands, qu'on se fixe contribuent à nous donner le sentiment d'avoir un peu de contrôle sur notre vie. Ils lui donnent aussi, bien souvent, un sens. On doit être capable de reconnaître ce qui donne un sens à notre vie et s'assurer qu'on vit en accord avec nos valeurs et nos convictions.

### **Être bien entouré**

À cause de notre rythme de vie effréné, on tend parfois à négliger les personnes qui nous sont chères. Pourtant, elles sont un maillon



important de la résilience. C'est pourquoi il est important d'entretenir nos relations amicales, familiales, etc., et de chercher à en nouer de nouvelles quand notre réseau rétrécit. Ces relations significatives, Boris Cyrulnik les nomme «tuteurs de résilience». «Certains, comme nos amis, sont implicites, mais il y a aussi des tuteurs de résilience explicites, comme un psychologue ou un groupe de soutien», explique le spécialiste.

### **Nourrir sa créativité**

La créativité est une expression de soi et de ce qu'on vit. C'est une façon d'extérioriser ce que, parfois, on ne peut mettre en mots ou même comprendre. On ne sait pas comment exprimer notre créativité? On n'a qu'à prendre un crayon et du papier et à se laisser aller! On peut en faire une activité régulière ou y avoir recours dans les moments difficiles. «L'écriture nous donne le sentiment de reprendre possession de ce qu'on vit», explique Boris Cyrulnik.

### **Cultiver son sens de l'humour**

En plus de provoquer d'agréables réactions chimiques dans notre cerveau (augmentation de la dopa-

mine, l'hormone du bonheur), «l'humour, comme l'écriture, nous aide à prendre du recul face aux événements difficiles», note Boris Cyrulnik. Il nous aide également à refuser le rôle de victime. Évidemment, on peut mettre un moment avant d'avoir de nouveau le cœur à rire après un événement pénible. Mais on peut garder la porte ouverte à l'humour, par exemple en lisant des BD, en côtoyant des gens heureux.

### **Gérer son stress et acquérir plus de sérénité**

Face à des événements dramatiques, il est bien difficile de rester calme. Toutefois, si on a développé des moyens de gérer notre stress et acquis une certaine sérénité, il nous sera plus facile de retrouver cet état. L'une des premières étapes pour y parvenir est de faire la paix avec notre passé, ce qui implique parfois de pardonner à certaines personnes. Cette démarche peut s'avérer exigeante et longue, mais elle se révélera bénéfique au bout du compte. Au jour le jour, on peut apprendre à gérer notre stress en sachant se réserver des plages de détente. Il est important d'avoir des activités de loisir qui nous font décrocher, du travail, notamment ■

Tiré de l'article «Sauriez-vous rebondir après un coup dur?»  
de la revue Coup de pouce du mois de mai 2007  
Publié dans le bulletin de liaison Sentinelles en action! du mois de mai 2007

## Quel est votre quotient de résilience?

En cas de coup dur, auriez-vous les ressources nécessaires pour rebondir et poursuivre votre chemin? Dans la liste suivante, cochez les affirmations qui s'appliquent à vous. **Plus vous en cochez, plus votre quotient de résilience est élevé.**

- J'ai une perception positive de moi-même.
- Je me sens souvent compétent dans ce que je fais, qu'il s'agisse de mon travail ou d'une autre activité.
- Je suis capable d'aller vers les autres et de demander de l'aide lorsque j'en ai besoin.
- En règle générale, mon attitude par rapport à la vie est positive. J'entrevois l'avenir avec optimisme.
- Enfant, j'ai reçu de l'amour et de l'attention de mes parents, de l'un d'eux ou d'une personne significative [professeur, tante, etc.]
- J'ai déjà eu l'occasion de me confronter à des problèmes ou des obstacles, et j'ai su les résoudre ou les surmonter adéquatement.
- J'ai un bon sens de l'humour, je suis capable de rire de moi-même.
- Je cultive ma créativité en lien avec mes intérêts et mes compétences.
- J'adopte souvent une attitude de défi devant les difficultés : elles me donnent envie de réagir et non d'en être victime.
- Plutôt que de subir un événement, j'ai souvent le réflexe de chercher à comprendre et d'analyser ce qui m'arrive.
- Différentes sources de valorisation me permettent de m'épanouir : relations sociales, engagement bénévole, activités sportives, travail, etc.
- Rêves, objectifs, buts... J'ai toujours un projet qui mijote dans ma tête, qui me stimule et me donne envie de me battre pour le concrétiser.
- Je prends soin de cultiver ma vie intérieure et spirituelle.
- Je me sens aimé et apprécié par des gens importants à mes yeux ; famille, amis, conjoint[e]...