

# Résilience



Selon [Wikipédia](#), la **résilience** est *“un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique de manière à ne pas, ou plus, vivre dans le malheur et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable”*.

Bien que ce terme renvoie à d'autres définitions -en physique par exemple – c'est au sens de son utilisation psychologique qu'il va nous intéresser ici.

Lors du retour d'une fraction des élèves en cours, il m'a paru important de leur donner l'occasion de s'exprimer sur ce qu'ils avaient vécu pendant ce temps de confinement. Nous avons visionné en classe [une vidéo de Christophe André](#) et nous

avons ensuite discuté de ce que la conclusion du célèbre psychiatre impliquait dans nos vies. Et c'est lors de ces conversations que j'ai introduit le terme de "résilience", en le résumant peut-être beaucoup, certes, à la capacité de rebondir après des événements traumatisants.

Ce terme est utilisé depuis longtemps. Mais en ce qui me concerne, je l'ai découvert dans l'ouvrage de Boris Cyrulnik : "[Les vilains petits canards](#)". Ce concept m'a semblé central dans toute vie humaine. En effet, il n'existe personne qui serait épargné par les épreuves de la vie. C'est un fait. Et pourtant, certains parviennent à "sublimer" – comme dirait Freud – des traumatismes très violents. On ne choisit pas forcément tout ce qui nous arrive, mais on peut être acteur de sa vie, plutôt que spectateur impuissant, lorsque l'on décide de ce que l'on va faire de tout ça. C'est là que réside notre capacité de choix et cela a une importance vitale ! Beaucoup de thérapeutes s'accordent à dire que cette période "coronavirus" aura des répercussions post-traumatiques certaines. Peut-être même que les conséquences traumatiques ne seront pas immédiatement perceptibles. On ne peut pas traverser une telle épreuve planétaire sans que cela laisse des traces dans les psychés.

C'est là que le concept de "résilience" intervient. En effet, on peut choisir la manière dont l'on va accueillir les conséquences de cette période traumatisante pour tous. On peut décider de voir le "verre à moitié vide" ou au contraire "à moitié plein". On aura la liberté de surmonter cette épreuve de manière positive ou se laisser submerger par la peur et le pessimisme ambiant. C'est parfois difficile d'accepter que nous sommes acteurs de notre vie quelles que soient les circonstances. Se sentir victime est quelquefois la seule possibilité de l'instant, celle qui nous rassure d'une certaine façon. Une solution de "facilité" dont il n'est pas

toujours évident de sortir. Et on peut accueillir cela, avec bienveillance. On ne peut pas se “forcer” à rebondir. On peut seulement vivre l’instant, sans jugement, viser “l’après” avec le maximum d’optimisme, et voir venir...

Se reconstruire après un tel cataclysme, cela peut prendre du temps. Mais le jeu n’en vaut-il pas la chandelle ? Retrouver des valeurs qui nous portent, mener une vie “meilleure” en ce sens qu’elle nous correspondrait mieux, retrouver l’essentiel et ce qui fait notre force... Sacré programme non ?

C’est là que nous rejoignons quelque part le but ultime de toute interrogation philosophique : la recherche du bonheur.

A ce sujet, je trouve que Frédéric Lenoir résume bien le challenge qui nous attend tous :

*“Les blessures de la vie peuvent nous écraser et nous verrouiller. Elles peuvent aussi nous rendre plus forts et plus ouverts aux autres. Nous n’avons pas choisi de les subir, mais nous sommes libres d’en faire des enclumes qui nous enfoncent ou des points d’appui qui nous élèvent. C’est l’un des grands mystères de l’âme humaine.”*

*Frédéric Lenoir, “L’oracle della luna”.*