

Ode à la résilience

presences-magazine.com/ode-a-la-resilience

Juillet 2019



Les chemins de vie, les destinées, les synchronicités et « hasards » m'ont toujours terriblement intéressée, fascinée et interpellée. Je ne parle pas uniquement de ceux que l'on pourrait qualifier d'exceptionnels ou d'héroïques. Je parle également de parcours vécus par des proches, amis, collègues ou personnes que nous pouvons croiser de ci, de là. Je parle d'histoires de vie, parfois racontées dans une candeur et douceur exceptionnelles au regard de ce qu'elles renferment.

J'éprouve une tendresse infinie et une admiration sans bornes pour les personnes qui, à un moment donné de leur vie, ont, même inconsciemment, fait confiance à la vie en étant intimement liées à « plus grand qu'elles ». Une force et une intelligence auxquelles elles se sont puissamment connectées pour grandir et apprendre de ce qu'elles ont vécu.

On parle de résilience. Cette résilience peut être définie comme étant « un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus, ou ne pas avoir à vivre dans la dépression, et se reconstruire d'une façon socialement acceptable » (source wikipédia). Je la définirai pour ma part comme une capacité à rendre consciente une épreuve traversée, pour la transformer en quelque chose qui a du sens, avec une forte conviction ou intuition que « ce qui arrive » est dans un « ordre des choses ». Que ce « quelque chose » peut servir de tremplin ou levier pour évoluer, comprendre et avancer différemment, enrichi(e) de compétences jusque-là ignorées ou inconnues.

La résilience incite à une meilleure connaissance de soi et à un «éveil » qui, amené à la conscience, donne de la confiance et de l'estime de soi pour se frayer une trajectoire de vie proche de nos convictions, passions, ambitions, intentions. En étant résilient, nous devenons acteurs et actrices de notre cheminement pour décider de ce que nous voulons faire de nos vies. Non sans douleurs, doutes, colères et questionnements puissants mais avec la conviction que nous sommes les seul-es à décider de ce que nous faisons de ce qui nous arrive.

Dans mes propres étapes de vie, une phrase prononcée par un grand expert français de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) a considérablement marqué un tournant dans ma manière de considérer la vie : « Le diagnostic n'est pas le pronostic ». Que cela signifie-t-il ? Prenons l'exemple d'un médecin qui annonce à un malade qu'il souffre d'un cancer. Le fait de lui annoncer un diagnostic (« *vous avez un cancer* ») ne présuppose pas que le pronostic évoqué par le médecin sera « LA vérité » (« *cette maladie est très grave, les traitements sont lourds et il y a 50 % de décès* »). Si je suis le malade en question, je peux accuser réception de ce qui m'est dit, sans pour autant croire au pronostic qui m'est fait. La résilience, la force de l'intention, et parfois l'énergie de la colère, vont pouvoir m'amener à mettre en place une stratégie de réussite dans laquelle je vais investir du temps, de l'émotionnel, une connexion à une force supérieure (ou à une divinité si nous sommes croyants). Cette stratégie de réussite va m'aider à voir au-delà des présupposés. À me mettre en relation avec mon for intérieur. Elle va m'aider à consolider ma conviction profonde devant les choix que je suis amené-e à faire. Conviction que je nourris quotidiennement, qui fait partie de moi et de mon être. Très loin des poncifs, préjugés et partis-pris peu « conscients » et « éveillés » que je peux entendre dans mon entourage.

Transposons cette phrase « le diagnostic n'est pas le pronostic » à la vie quotidienne. Prenons de nouveau un exemple : vous êtes salarié-e dans une entreprise et vous sentez que vous n'êtes plus à votre place. Les personnes qui vous entourent ne correspondent plus à celles que vous souhaitez fréquenter. Le management instauré ne vous permet plus d'exprimer votre pleine puissance et votre joyeuse singularité. Vous commencez alors un travail d'introspection qui vous amène à vous poser des questions, à vous positionner, à réinterroger votre vie et la personne que vous êtes devenue. Vous montez de plus en plus votre niveau de conscience... jusqu'à un point de non-retour dans lequel vous ne pouvez plus accepter votre vie actuelle. Vous êtes face à un choix : rester dans votre entreprise et bénéficier d'une certaine forme de confort et zone de facilité (toute relative !) ou faire le grand saut et plonger dans l'inconnu pour faire émerger le sens profond de votre passion et de votre vision.

De quoi aurez-vous besoin ? De résilience. Car peut-être devrez-vous affronter ou vous confronter à des étapes à franchir qui vous feront vaciller, trembler, pleurer, désespérer. Peut-être rencontrerez-vous des échecs qui auront des conséquences importantes. Peut-être y aura-t-il des étapes décisives de vie à franchir. Qui vous tétaniseront. Votre chère et tendre amie « Résilience » sera là pour vous accompagner, redonner de la légèreté, un souffle nouveau, une distance bienveillante. Vous aurez à puiser dans vos

ressources intimes et dans vos forces intérieures. Celles que vous connaissez. Celles que vous découvrirez. Celles qui vous étonneront et qui scelleront votre confiance dans la vie, dans ce qui doit ou peut advenir. Vous vous questionnerez parfois sur le sens à donner à ce qui vous arrive. Vous vous direz que vous vous seriez bien passé-e de faire connaissance avec la résilience, car si vous la connaissez, c'est que vous vivez une période de tumultes. Tout cela fait partie du processus.

La force et la puissance de la résilience viennent d'une source de vie encore plus forte que les épreuves. J'ai rencontré des personnes qui avaient vécu des situations très difficiles. Certaines m'ont confié des « secrets » ou récits de vie qui m'ont profondément marquée. J'ai été touchée par leur formidable énergie face à l'adversité, à leur calme face aux monstrueux tsunamis qu'elles traversaient, à leur foi et leur détermination. J'ai été témoin de petites résurrections magnifiques et magiques, tellement empreintes de sens. J'ai été bouleversée et chavirée par des prises de conscience auxquelles j'ai eu la chance d'assister. J'ai pu contacter ma sensibilité grâce à leur résilience. J'ai reçu cela comme de précieux messages envoyés comme des cadeaux venus du plus profond du cœur.

Quels points communs partagent les personnes résilientes ?

- une force de vie plus puissante encore que les coups durs
- une lumière dans leurs yeux qui ne s'est pas tarie et qui a au contraire révélé toute sa puissance
- une propension à l'empathie qui leur donne une belle intelligence relationnelle
- une capacité à faire confiance à leur intuition et à la considérer avec attention et présence
- une forme d'énergie de la colère transformée en énergie de paix et d'authenticité
- une générosité envers elles-mêmes et envers les autres, sans mièvrerie ni abnégation démesurées
- un sens de l'adaptation hors norme
- un alignement et une congruence sans faux semblants
- une modestie face à l'adversité
- un optimisme bien placé, intelligent, qui puise sa source sur une foi inébranlable en l'humanité et en l'univers.

Je terminerai avec cette citation très connue, oh combien magnifique d'Albert Camus dans son essai « l'été » : « Au milieu de l'hiver, j'apprenais enfin qu'il y avait en moi un invincible été ».

Merci à la vie pour ce qu'elle met sur notre chemin. Gratitude envers nous qui marchons sur ce chemin parfois sinueux et caillouteux.



Marie Verguet

Coach et formatrice en efficacité, présence et conscience relationnelle –
Communication verbale et prise de parole en public
Auteure du programme « **Prise de parole présente** » sur l'application
« Petit Bambou » (2,7 millions d'utilisateur à ce jour !).

<http://www.lesondemavoix.com>