

Boostez votre résilience

Comment rebondir après une période de stress, un échec, un trauma ?

Comment saisir les opportunités apportées par des événements subis ?

La résilience est une des ressources clés que nous pouvons mobiliser.

Par **Marc-Henri Drouin**, coach professionnel, gérant du cabinet Booster - mh.drouin@booster.re

Un cocktail explosif

Pourquoi entendons-nous parler autant de résilience ? La période actuelle illustre particulièrement bien la loi de Darwin et le concept du monde VUCA (Volatile, Incertain, Complexe et Ambigu). Cela se traduit par de nombreux événements particulièrement imprévisibles et stressants, voire traumatiques sur le plan psychologique et physique (décès, maladies, burn out, licenciement, faillites...). Nous ne sommes pas tous égaux face à ces événements, certains les traversent alors que d'autres n'y arrivent pas. La résilience, concept popularisé par Boris Cyrulnik¹, est une ressource clé que nous devons mobiliser dans ces moments critiques. On peut la définir comme la capacité d'un système vivant à se rétablir de manière satisfaisante après un choc. Selon Carl Rogers, célèbre psychologue humaniste américain : "dans chaque organisme (pas uniquement humain), à quelque niveau que ce soit, il existe un flux sous-jacent de mouvement vers la réalisation constructive de ses possibilités inhérentes".



Cela implique un processus actif dans le sens du développement et de la croissance. L'étape complémentaire à la résilience est celle de la croissance post-traumatique. Il s'agit des "changements psychologiques positifs expérimentés suite à la confrontation à un événement traumatique ou à une crise de vie majeure". Comme disait Nietzsche, "ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort". Cette vision positive de la capacité d'adaptation des êtres vivants se retrouve non seulement dans la dimension psychologique mais aussi génétique, avec l'épigénétique. Elle a montré que ce développement se situe éga-

lement pour le vivant sur le plan des gènes au fil des générations. La résilience a donc un effet puissant face à des problèmes apparemment insolubles. Elle nous fait découvrir que nous sommes capables de beaucoup plus que ce que nous le croyons.

Changer notre regard sur les événements

Même si cela paraît compliqué, la résilience nous invite à porter un regard positif sur la situation. La question du sens est essentielle pour sortir du sentiment d'injustice et d'incompréhension. Le propos n'est pas de nier la difficulté du moment, mais de la regarder différemment. De nombreuses personnes victimes d'événements traumatiques (harcèlements, attentats, burn out...) s'engagent par exemple pour accompagner les victimes d'autres événements de même nature. Elles retrouvent ainsi du sens. Les personnes résilientes font preuve d'un optimisme particulièrement élevé et savent créer les opportunités cachées.

S'appuyer sur la compassion

Face à cette perte de repères, il est essentiel de reconnaître nos expériences antérieures de réussite et les

forces que nous avons su mobiliser. Cela va à la fois renforcer notre confiance en soi et dans le monde, générer des émotions positives et également nous permettre de mobiliser plus facilement nos ressources face à cette nouvelle situation. L'auto-compassion et la méditation de pleine conscience nous permettent également de porter un regard bienveillant sur nous-mêmes, d'accueillir nos émotions sans jugement. Nous pouvons ainsi rester plus ouverts aux autres, le lien social et affectif est préservé. Il nous est possible de faire preuve de compassion envers les autres. La tendance est souvent au repli sur soi. Pouvoir s'appuyer sur des personnes ressources, des tuteurs de résilience (famille, amis, coachs, thérapeutes...) est particulièrement aidant. La compassion nous aide également à renforcer notre capacité à prendre les bonnes décisions en étant plus aligné avec nos valeurs et nos besoins profonds. Elle facilite le lâcher-prise si important dans le processus de deuil. L'ensemble de ces différents leviers nous permet alors de nous engager dans une nouvelle étape de notre vie. Le rebond est opéré même si cela peut prendre un certain temps.

Pour aller plus loin

- 1 "Un merveilleux malheur", Boris Cyrulnik
- 2 "A way of being", Carl Roger
- 3 "Journal of Humanistic Psychology" (1999), Calhoun & Tedeschi
- 4 "La symphonie du vivant, comment l'épigénétique va changer votre vie", Joel de Rosnay