

# Avez-vous de la résilience?

**L**a résilience est une attitude clé dans le comportement humain. L'une des attitudes les plus importantes de la vie. Une qualité maîtresse de l'existence.

La résilience connaît une vogue spectaculaire depuis que le célèbre neuropsychiatre, Boris Cyrulnik, l'a popularisée. **Il l'a définie comme l'art de naviguer dans les torrents.** Il dit également qu'*il n'y a pas de fatalité dont on ne peut sortir.* Il appuie cette conviction sur la trajectoire surprenante des survivants de l'Holocauste.

Pour sa part, la psychologue américaine, Emmy Werner, a montré à travers ses recherches comment la plupart des enfants, nés dans des conditions défavorables, trouvaient un équilibre que personne ne se serait hasardé à pronostiquer. Et que dire des enfants des rues, des enfants battus qui ont contre toute attente réussi leur vie professionnelle et surtout personnelle? Combien d'individus *mal partis* dans la vie ont réussi envers et contre tout!

La résilience tient dans l'aptitude à retrouver son équilibre après avoir vacillé, là où d'autres se seraient effondrés. Tel un phoénix qui renaît de ses cendres, savoir se reconstruire après un drame, un deuil, un accident, une agression. Boris Cyrulnik dit que l'on peut même en arriver à vivre *un merveilleux malheur*. Pourquoi? **Parce que c'est souvent à travers la souffrance et les épreuves que nous comprenons les messages de la vie.** Comme l'a dit Pascal, « Toutes les philosophies du monde ne valent pas une heure de peine. » C'est dans les moments difficiles que l'on fait les plus belles acquisitions.

Mais attention! Faire preuve de résilience ne signifie pas afficher un optimisme béat. Ce n'est pas non plus se croire invulnérable. On n'est pas résilient *de facto* dans la vie. La résilience se cultive. *Elle est le fruit d'une force intérieure faite de sagesse et de discernement qui permet de faire face au monde tel qu'il est.*

La vie n'est pas toujours cette *mer de la tranquillité* sur laquelle nous naviguons en toute quiétude. Alors même que nous pensons aborder à une rive de paix, nous nous retrouvons aux prises avec le malheur, victimes innocentes des caprices du destin. Nous lui en voulons alors de nous faire perdre la maîtrise de notre vie.

Tout le monde connaît de ces épisodes d'épreuves, de contretemps, de difficultés, qui se succèdent parfois à un rythme quotidien. Comment se fait-il que certains restent piégés par les événements négatifs, alors que d'autres arrivent à en tirer profit et même, à les considérer comme des bénédictions? **La différence réside dans cette capacité de développer cette force intérieure pour affronter les difficultés de la vie.**

*Cela dépend également, bien sûr, des valeurs d'un individu et de tout ce qui contribue à le façonner.* D'où l'importance d'édifier sa vie sur des valeurs sûres, des valeurs qui nous permettent de nous maintenir dans l'existence quand tout semble s'effondrer autour de nous.



Jean-Paul Simard,  
écrivain  
[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)

