

20 mars 2020

Bonjour,

La dernière newsletter parlait du changement et des résistances que l'on peut mettre en place quand on doit évoluer malgré nous. A ce propos, les médecins ont créé un concept original pour expliquer la capacité de certains matériaux à retrouver leur forme d'origine après une déformation : la résilience.

Depuis quelques années, sous l'impulsion de Boris Cyrulnik notamment, ce mot est utilisé pour qualifier les personnes qui ont réussi à s'en sortir après un traumatisme majeur sans en garder de séquelles apparentes. Cependant, la résilience psychologique ne se limite absolument pas à simplement "retrouver sa forme initiale". Notre condition humaine nous dote d'un pouvoir bien plus extraordinaire que ça. Non seulement nous ne sommes pas toujours détruits par les accidents de la vie mais en plus, nous pouvons même les intégrer à notre personnalité de sorte à en sortir plus forts après. Les japonais ont un mot pour ça : le *kintsugi* ou l'art de réparer en sublimant. Utilisé au départ pour les objets cassés, il est très adapté à notre propos d'aujourd'hui.

Mais attention, pour que la transformation puisse s'effectuer, encore faut-il que nous ayons la chance de trouver dans notre environnement (interne et externe) des ressources suffisantes pour (re)construire de nouveaux piliers. Ces ressources sont de nature très variées : affectives, culturelles, financières, relationnelles, accès à l'éducation, à un système de santé efficace... Malheureusement, sur Terre, tout le monde n'a pas les mêmes chances au départ.

On voit bien ici que la probabilité de résilience n'est pas une histoire de caractère. Je la conçois plutôt comme une disposition naturelle qui peut éventuellement s'exprimer si elle rencontre un environnement suffisamment favorable.

Tous les enfants naissent avec cet élan vital mais beaucoup d'entre eux doivent grandir dans un environnement appauvri (sur le plan des ressources) voire carrément nuisible. Cependant, si malgré de mauvaises conditions originelles, un enfant croise sur sa route au moins un individu ou une structure lui permettant d'exprimer cet élan, on peut dire qu'il a de grandes chances de mieux s'en sortir (c'est-à-dire de réussir à être heureux) que ceux qui n'ont pas cette opportunité.

Sans rentrer dans les détails, on peut dire que sur le papier, je ne partais pas gagnante (et je suis bien loin d'être la seule). Mais j'ai eu la grande chance de croiser au cours de ma petite enfance des personnes qui m'ont aidée, malgré tout, à construire un semblant d'équilibre affectif (bancale, sans doute, mais présent dès les premières années). Sans ces personnes, je ne sais pas qui je serais aujourd'hui mais j'ai la conviction que je n'aurais pas pu faire face à tout ce qui a suivi. J'aime penser les choses de cette façon, que c'est grâce aux autres que nous avançons.

Personne ne se construit seul. Personne ne réussit seul.

Et lorsque vous répondez à cette newsletter, lorsque vous partagez avec moi vos expériences, ça m'encourage, ça me donne du courage et de l'enthousiasme pour la suite. Alors merci beaucoup à vous.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie