

LA RESILIENCE

« En physique, la résilience traduit l'aptitude d'un corps à résister aux chocs et à reprendre sa structure initiale. »

Adaptée à l'homme, elle indique sa capacité, lors d'un événement grave, douloureux, traumatisant, à trouver le moyen à le surmonter et rebondir vers un horizon plus libre et choisi.

Le pouvoir de rebondir pour un mieux est ancré en nous tous. Il est important de vivre, reconnaître l'instant de cet état de confinement.

L'accepter, c'est pouvoir y faire face, ne surtout pas le nier, pour pouvoir aller de l'avant et ressortir plus fort.

L'homme est une machine incroyable, il est capable de s'adapter à toutes les situations même les plus périlleuses et les plus dangereuses.

Aussi, faut-il éviter de se considérer ou de s'entendre dire que nous sommes une victime. Le malheur n'est pas une destinée, ni non plus du fatalisme, nous pouvons toujours nous en sortir.

Comment faire pour s'en sortir ?

Le regard doit changer et s'orienter vers l'objectif, la solution, la porte libératrice. Si nous nous focalisons sur le danger nous risquons de rester dans cette situation de stress et d'inconfort.

Un bon exemple: si les yeux d'un conducteur de voiture restent fixés sur le camion qui risque de le percuter de plein fouet cela le mènera certainement à l'accident.

En revanche, si son regard recherche une autre voie, un autre chemin et bien une solution salvatrice pourrait lui être offerte.

Nous ne sommes pas tous égaux face à un événement perturbateur.

Une même situation peut être vécue différemment d'une personne à l'autre. Mais nous pouvons tous augmenter notre résilience.

Après l'acceptation de la situation il faut re-bâtir son estime de soi, y croire et convaincre les autres. S'entourer essentiellement de personnes positives, celles qui sont enthousiastes, qui transmettent du bonheur.

Eviter de se plaindre de ce que nous n'avons pas mais plutôt reconnaître et apprécier ce que nous avons.

Comment avons nous réussi dans le passé à sortir de situations difficiles ?

Comment avons nous fait pour nous relever ?

Qui ou qu'avons nous mobilisé pour nous relever ?

Comment sommes nous passés d'un état de zéro à deux ou de moins mille à deux ?

Quelles sont les personnes qui nous ont aidées qui ont toujours été là dans les épreuves de nos vies ?

Il n'est pas facile de vivre un drame mais une lumière est toujours là, présente même dans le plus petit interstice de notre être.

Avoir un rêve, et tout faire pour le mettre en œuvre, vaut la peine car nous commençons à créer un futur riche de nos propres valeurs.

Nous serons surpris de constater que notre nouvelle résilience sera un magnifique générateur de créativité et de bien être.

*« Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été »
Albert Camus*

Sébastien d'Alguerre
Coach

Sources : Robert DILTS, Boris CYRULNIK, Richard BRANDLER, Dr. David SERVAN-SCHREIBER

