

Comment j'ai expérimenté la résilience jusqu'à en faire ma mission de vie ?

Le blog Bao Elan Vital est une plateforme d'échange et de témoignages.

Cette fois, Anne Van Coppenolle (coach et auteure), nous partage avec générosité ses expériences avec la résilience. Parce que rebondir est aussi un métier !

La résilience, j'en avais vaguement entendu parler - intuitivement, je comprenais ce que cela voulait dire - jusqu'au jour où ...

Pour autant que je m'en souviens, je ne me rappelle pas avoir entendu souvent prononcer ce mot durant mes 5 années d'étude en Psycho. Bon OK, c'était dans les années '80 et, après tout, le concept n'avait pas encore été popularisé sur notre continent. C'est seulement une dizaine d'années plus tard que Boris Cyrulnik ¹, neuropsychiatre et psychanalyste français, a vulgarisé ce vocable, emprunté à la physique et à la mécanique².

"Résilience" vient du latin *resilire*, qui signifie sauter en arrière, rebondir et, par extension, résister. Appliquée à la psychologie, la résilience désigne la faculté dont un individu peut faire preuve pour surmonter un choc émotionnel ou un drame, se reconstruire et se développer. Ce faisant, il ne nie pas l'événement traumatique qui peut prendre la forme, par exemple, d'un abandon, une rupture, un deuil, une maladie, un accident, un harcèlement ou un échec. Il en prend acte, l'intègre (apprend à "vivre avec"), en sort grandi ou plus fort au point de tirer des leçons, mêmes implicites, pour faire face, plus tard dans son parcours de vie, à de nouvelles agressions ou adversités.



En coaching, on parlera volontiers de "RER" c'est-à-dire de :

- Reconnaître et prendre conscience de ce qui est, et notamment les émotions et les sensations physiques qui sont suscitées par la blessure,
- Embrasser en acceptant et, encore plus, en accueillant ce qui est,
- Relâcher, avec le temps, en changeant progressivement de perspective.

¹ "*Un merveilleux malheur*" Boris Cyrulnik, 1999, rééd. Odile Jacob, coll. « Poches », 2002

² La résilience désigne la capacité d'un objet, d'une matière à résister aux chocs ou à la déformation et à reprendre sa structure initiale

La résilience n'est donc pas un état mais bien un processus – un parcours ai-je envie de dire – dont une des étapes clés est l'acceptation, l'idée de "faire avec" pour, ensuite, mieux (se) transformer. Il s'agit, selon moi, de continuer à avancer non pas en empruntant un autre trajet (quoi que, pour certains, il peut y avoir rupture avec le cours de la vie tracé jusque-là) mais plutôt en changeant de perception sur l'itinéraire. En prenant de la hauteur, à l'image de l'aigle qui a une vision panoramique tout en percevant les détails, on peut mieux appréhender la taille de la flaque d'eau ou de l'éboulis de cailloux qui entrave la route. Ainsi, on peut mieux apprécier le parcours déjà effectué, les bifurcations empruntées, les pièges évités, le paysage global à travers lequel serpente ce chemin ... ainsi que la solution pour braver l'obstacle et l'orientation à prendre pour (re)trouver la voie, fortifié par la victoire engrangée.

Dans un autre contexte, on dira³ que, face à un monde de plus en plus complexe et imprévisible, 3 stratégies sont envisageables :

- la "stratégie délibérée" – qualifiée également de balistique – qui consiste à fixer une trajectoire pour atteindre une situation désirée et quoi qu'il arrive, quelle que soit la nature des événements rencontrés, s'appliquer à ramener dans le sillon, au fur et à mesure de leur survenance, chaque élément qui pourrait dévier du but
- la "stratégie émergente", à l'inverse, qui n'a plus de caractère intentionnel ou volontariste, et consiste plutôt à se laisser porter par les circonstances qui définissent le chemin après coup
- la stratégie "chemin faisant" *qui est fondée sur un principe d'intervention intentionnelle sans cesse reconsidérée à la lueur des phénomènes qui surviennent au cours de l'action*.



Suite à un traumatisme, la personne résiliente développera donc la faculté de s'adapter "chemin faisant" face aux épreuves qu'elle pourra encore rencontrer sur son trajet de vie.

"La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents" Boris Cyrulnik

³ Et c'est Marie-José Avenier qui le dit dans "La complexité appelle une stratégie chemin faisant", Article publié dans Gestion 2000, n° 5/99, octobre 1999
https://www.academia.edu/512955/La_strategie_chemin_faisant

Or donc, dans ma vie, j'en ai rencontré des obstacles sur ma route : du harcèlement moral au travail qui m'a contraint à renoncer à un travail bien rémunéré, à l'abandon de mon conjoint dont j'ai émergé grâce à l'écriture d'un roman⁴, en passant par le burn-out et le brown-out, et j'en passe des meilleurs.

... jusqu'au jour où j'ai ressenti un besoin irrésistible d'entamer un parcours de développement personnel. Cela faisait déjà plusieurs années que je voulais m'inscrire à l'école de développement personnel et coaching, BAO Elan Vital, dans le programme Explorer. Mais cela représentait un investissement qu'en tant que maman "célibataire" j'avais des scrupules à m'autoriser. Et puis un jour, je me suis dit que si je ne le faisais pas maintenant, je ne le ferais jamais. Or, je le valais bien ☺ !

J'ai donc entamé ce parcours en octobre 2014 ... 2 mois avant le décès de mes parents ... à 15 jours d'écart. Convaincue que "les choses n'arrivent jamais par hasard", j'ai pleinement savouré ce trajet de développement personnel qui a accompagné mon processus de résilience dans ce deuil relativement inattendu. Sur le moment, il y a eu, bien sûr, de la tristesse et de la douleur. Mais grâce à cette concomitance, j'ai appris à ne pas tomber dans la souffrance subjective et à transformer l'épreuve pour grandir et me renforcer, découvrant au passage qui j'étais et qui j'avais envie d'être.

Cerise sur le gâteau, lors d'un des modules Explorer consacré au voyage de l'âme, au symbolique et aux rituels, j'ai eu l'opportunité de faire un "voyage spirituel" de recouvrement de destinée qui m'a clairement indiqué que ma mission était ... la RESILIENCE (en majuscules s'il vous plaît !). C'est à ce moment-là que j'ai vraiment "rencontré" ce mot, que je n'ai pas compris tout de suite mais qui a pris tout son sens quand je me suis remémoré ce que mon père m'avait dit juste avant de mourir, quelque jours plus tôt : *"Dans la vie, on s'en sort toujours, toujours !"*.

Aujourd'hui, devenue coach certifiée et avec, dans mon bagage, des outils⁵ expérimentés lors d'un autre trajet avec le BAO Elan Vital, Voyager – je veux mettre mon énergie à accompagner quiconque rencontre des obstacles dans sa vie à "s'en sortir", à cheminer vers la résilience et la gratitude !

J'envisage ma mission de vie comme une "émancipatrice" qui cherche à aider les autres à challenger leur perception sur les événements – agréables ou désagréables, passés ou présents – pour devenir une version d'eux-mêmes pleinement alignée sur l'itinéraire de leur destin non tracé / à tracer !

Anne VAN COPPENOLLE
<http://www.cham-anne.com>



⁴ ""Crise de la quarantaine", ça rime avec "mise en quarantaine" ?" disponible via https://www.amazon.fr/dp/2332993681/ref=cm_sw_r_fa_dp_Jn3swb1WG3MKC

⁵ Le recouvrement d'âme et le recouvrement de destinée, notamment, sont des techniques puissantes pour reconnecter une âme blessée à son plus haut potentiel.