



Voyage en résilience

Anne Van Coppenolle

La vie n'est pas un long fleuve tranquille !

Par moment, nous naviguons sur une rivière qui serpente à travers des paysages paisibles, parfois, nous devons pagayer sur des eaux dormantes et, de temps en temps, nous nous retrouvons entraîné·e dans les eaux tumultueuses d'un torrent qui nous ballote d'une rive à l'autre. Et un beau jour (le plus tard possible), nous terminons notre parcours dans l'océan des ténèbres.

Lorsqu'un événement nous fait perdre le contrôle de notre embarcation, nous pouvons le subir ou reprendre la maîtrise. Nous pouvons devenir victime ou spectateur de ce qui nous arrive et probablement passer à côté de notre vie. Ou nous pouvons décider de devenir le scénariste, le réalisateur et l'acteur principal de notre histoire. Et ainsi transformer les obstacles qui jalonnent notre parcours en cadeaux.

C'est cette 2^{ème} voie qui conduit à la résilience.

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



Dans les années '90, Boris Cyrulnik ¹, neuropsychiatre et psychanalyste français, a vulgarisé ce vocable, emprunté à la physique et à la mécanique².

Adaptée à la psychologie, la résilience désigne la capacité dont un individu peut faire preuve, en dépit de l'adversité, pour surmonter un choc émotionnel, un traumatisme ou un drame, se reconstruire et réussir à poursuivre son chemin de vie et à se développer. Il n'est pas question de nier ou d'occulter l'événement traumatique qui peut prendre la forme, par exemple, d'une maladie, un accident, un deuil, un abandon, une rupture, un harcèlement ou un échec. Il s'agit, au contraire, de le reconnaître, de l'accepter et de l'intégrer pour sortir grandi et pouvoir faire face, par la suite, à d'autres barrages qui viendraient entraver le cours de la vie.

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

² La résilience désigne la faculté pour un matériau de résister aux chocs ou à la déformation et à reprendre sa structure initiale



Ainsi le voyage se poursuit "chemin faisant" avec une vision de la destination et de qui l'on veut devenir en cours de route mais aussi avec la faculté de redessiner le parcours à la lueur des phénomènes qui surgissent, au fur et à mesure de leur survenance.

Connaissez-vous le kintsugi ?

Plus qu'une méthode pour réparer ce qui a été cassé, c'est une philosophie japonaise qui tient compte du passé de l'objet, son histoire et donc les accidents éventuels qu'il a subis.

Lorsqu'un objet est abîmé ou cassé, cela ne signifie pas qu'il est destiné à être jeté. Au contraire, les maîtres céramistes japonais lui donnent une nouvelle vie et l'opportunité de continuer à être utilisé. En l'occurrence, ils ne cachent pas les réparations, mais, au contraire, les subliment en utilisant de la laque d'or.



Les cicatrices existent et rappellent la blessure sans hypothéquer un renouveau.

Le Kintsugi illustre à merveille le concept de résilience !

Quand on est au cœur de la tempête, ce n'est pas évident de se dire qu'un jour l'événement qui l'a provoquée sera perçu comme un cadeau. Il y a différentes phases à traverser, entre l'acceptation, le deuil de ce qui ne sera plus jamais comme avant et le lâcher prise pour mieux rebondir.

Un événement traumatique est, par définition, imprévisible. Mais une fois qu'il survient, le "travail" de résilience peut se mettre en place ... pour que la vie continue. Et puis, il n'est pas nécessaire d'attendre qu'une blessure arrive pour entamer un voyage de l'âme à la découverte de la meilleure version de soi-même ou pour tracer un avenir meilleur.

Destiny est un processus de coaching et d'introspection qui permet, pas à pas, ce voyage intérieur vers la résilience et qui permet de prendre la pleine responsabilité pour retracer la trajectoire que l'on veut donner au reste de sa vie.

Pour tout renseignement :

Anne VAN COPPENOLLE

Tél : 0475 906 939

Mail : a.vancoppenolle@centremegences.be
cham-anne@skynet.be



www.cham-anne.com