Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 11

Artikel: La résilience ou l'art de rebondir
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828220

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La résilience ou l'art de

Pourquoi certaines personnes sombrent-elles dans la dépression et perdent-elles le goût de vivre, après un deuil ou une enfance traumatisante, alors que d'autres retrouvent peu à peu leurs marques?

Rosette Poletti et Barbara Dobbs, en praticiennes de l'accompagnement de personnes frappées par un deuil, ont écrit un petit livre extrêmement clair sur le phénomène de la résilience, qui intéresse depuis peu psychologues et médecins.

La question, tout le monde se l'est posée une fois ou l'autre: comment survivre à un drame, à la perte d'un enfant, ou à l'expérience abominable d'une guerre? Quelles qualités, aptitudes humaines particulières faut-il posséder pour surmonter ainsi un destin cruel?

Tout d'abord, expliquent Rosette Poletti et Barbara Dobbs, «réussir à s'en sortir, déjouer les coups du sort, cela ne se fait pas facilement. Il serait erroné de croire que tous ces traumatismes vécus peuvent s'effacer comme un mauvais dessin sur un tableau noir». Les résilients souffrent, sont profondément blessés, mais ils parviennent à cicatriser leurs blessures grâce à des compétences particulières. Car l'être humain possède des ressources cachées extraordinaires.

Puiser dans ses ressources

Un certain nombre de facteurs interviennent dans la vie de ceux qui s'en sont sortis malgré tout. Ils ont bénéficié à un moment ou à un autre de l'aide d'un tiers, qui les a compris. Ils ont eu la capacité de trouver un sens à leur vie, grâce à la religion ou à une recherche spirituelle. Ils ont eu le sentiment de maîtriser leur vie. Ils possèdent de l'amour-propre et le sens de l'humour. Des psychologues ajoutent que ces personnes ont un sens de la créativité et la capacité de se créer un monde imaginaire compensatoire.

Les auteurs du livre remarquent que, souvent, le fait de pouvoir écrire ou parler de son vécu est extrêmement salvateur. On constate que les enfants victimes de mauvais traitements ou d'inceste ressentent un grand soulagement lorsqu'ils trouvent enfin une oreille attentive à leurs malheurs.

Si de nombreuses recherches sont actuellement réalisées sur les enfants, d'autres portent aussi sur le résilient adulte. Des études américaines ont ainsi été faites sur les rescapés de la guerre du Vietnam ou des survivants d'attentats. Ces cas extrêmes mettent en lumière des traits que chacun de nous, dans nos expériences plus modestes de deuil, de chômage ou de séparations, a dû développer.

La communication permet de ne pas rester seul dans son désespoir. Des parents d'enfants atteints de maladie graves, des épouses d'alcooliques, des prisonniers de guerre témoignent tous du besoin d'échanger avec d'autres personnes dans la même situation. Ce peuvent être des groupes de parole, des messages tapés en morse par un détenu pour un autre, des téléphones à la Main Tendue ou tout autre organisme.

La capacité à prendre des initiatives est également essentielle. Ainsi, une mère dont la fillette de treize ans a été tuée par un chauffard a créé une association de mères contre les conducteurs ivres.

Refuser la culpabilité

Il est nécessaire de se libérer de la culpabilité. Nous avons une terrible propension à culpabiliser les victimes. Si une jeune femme se fait

rebondir

violer, on entend souvent dire qu'elle l'avait cherché. On blâme les victimes pour mieux penser que si l'on est bon, on va échapper à tous les malheurs. Une femme atteinte d'un cancer raconte la réponse d'une de ses collègues à l'annonce de sa maladie: «Il faut positiver, ce n'est pas grave, rappelle-moi quand tu seras en forme!» Autrement dit, tu es responsable de tes maux et je n'ai pas besoin de t'aider... Il faut absolument refuser la culpabilité que le bourreau cherche à imposer à sa victime, comme lors d'un inceste par exemple.

Se battre et avoir des convictions aide celui qui est dans la tourmente. Que ce soit la foi des moines tibétains torturés par les Chinois ou la conviction qu'il faut survivre pour témoigner. Ce sont les motivations qui portent.

La compassion est un trait commun des résilients. Martin Gray, qui a perdu toute sa famille dans un camp de concentration, puis femme et enfants dans un incendie de forêt, ne s'est pas replié sur son propre malheur, mais s'est mis à aider les autres.

Résister à tout âge

Il y a des personnes très âgées, qui ont été résilientes durant toute leur existence et qui éprouvent des difficultés en vieillissant, parce que leurs facultés diminuent, note Rosette Poletti. Lorsqu'on doit réduire ses activités, il faut trouver d'autres ressources pour ne pas se laisser assaillir par les souvenirs ou la dépression. Il semble que les personnes qui ont développé leur sens créatif, artistique ou qui ont approfondi une dimension spirituelle vivent dans une plus grande paix intérieure.

Le message de Rosette Poletti et Barbara Dobbs est fondamentalement positif. «L'espérance est toujours possible, comprendre la résilience, c'est s'émerveiller davantage devant les ressources incroyables de l'être humain.»

Ces quelques phrases de Wayne Dyer nous replacent bien face à nous-mêmes: «Avec tout ce qui vous est arrivé dans votre vie, vous pouvez pleurer sur votre sort ou percevoir ce qui vous est arrivé comme une occasion favorable. Tout ce qui advient peut être perçu comme une possibilité de croissance, soit comme un obstacle à votre développement. En définitive, c'est vous qui choisissez et personne d'autre.»

Bernadette Pidoux

La Résilience, l'Art de Rebondir, Rosette Poletti et Barbara Dobbs, éditions Jouvence.

Lire aussi: *Un Merveilleux Malheur,* Boris Cyrulnik, éditions Odile Jacob. *Les Vilains Petits Canards,* même auteur, même éditeur.

Des histoires de résilience

Paola a grandi dans un orphelinat très strict, sans connaître la tendresse. Un jour, la femme du directeur, pour la punir, lui apprend qu'elle est le fruit du péché de sa mère, qui l'a abandonnée. L'enfant en ressent une grande culpabilité. A 14 ans, un événement va donner un sens à sa vie. Le pasteur engage Paola dans la chorale de l'église. On l'apprécie enfin pour quelque chose. Placée en Suisse allemande, elle échappe à la dureté de l'institution. Une vocation naît en elle: elle deviendra infirmière diaconesse dans un établissement religieux protestant. Agée de 75 ans, elle sait maintenant qu'elle a été utile à la société et qu'une origine difficile ne condamne pas un parcours de vie.

Gérald Métroz a subi une épreuve tragique, puisqu'à deux ans il a eu les jambes coupées par un train. Dans un livre, il raconte son enfance, son besoin de se mêler aux autres, de ne pas être exclu. Passionné de sport, il réussit à faire du hockey, en portant des prothèses. C'est son sens de l'humour qui l'aide à accepter sa situation. Il suit des études universitaires, devient journaliste sportif et milite pour la reconnaissance des handicapés.

Myriam a été rejetée dès sa naissance par sa mère, qui l'a pourtant élevée. Elle est devenue son souffre-douleur et a dû être hospitalisée tant elle était battue. Ni les enseignants, ni sa famille, ni les voisins, ni même son père n'interviennent pour faire cesser le calvaire de l'enfant. Devenue adulte, elle rencontre son mari, qui l'aide et la comprend. En témoignant dans un livre et en devenant infirmière, Myriam Cardinaux cherche à aider les autres à s'en sortir.

Des témoignages à lire:

Soudain un Train, Jacques Briod, éditions Autrement, 2001.

Une Petite Fille en trop, Myriam Cardinaux et Anne-Lise Grobéty, éd. D'En Bas.

Vivre debout, Martin Gray, Laffont.

Ma Vie sur un Fil, Myriam Imena, éditions Saint-Augustin, Saint-Maurice.