

ROSETTE POLETTI
PRÉFACE DE PIERRE PRADERVAND

LA RÉSILIENCE

L'art de rebondir

jouvence
EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence

La Résilience

Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie

Petit Cahier d'exercices : L'estime de soi

Petit Cahier d'exercices : Le lâcher-prise

Mon Cahier poche : J'atteins la sagesse

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2001

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-357-2

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface	4
Avant-propos	8
Introduction	11
1. Qu'est-ce que la résilience? . . .	13
2. Des histoires de résilience	20
3. Comment devient-on résilient? . . .	38
4. Favoriser la résilience chez l'enfant	48
5. La résilience chez l'adulte.	66
6. La résilience chez la personne âgée	86
7. Ce qui favorise la résilience après un évènement traumatique.	92
8. La résilience et ses fluctuations	101
Conclusion	113
Bibliographie.	117

Les deux principales caractéristiques de la bonne vulgarisation sont la clarté et la simplicité. Apprêtez-vous donc à aborder un excellent livre de vulgarisation dont la trame est tissée d'optimisme et d'espoir, qualités dont notre monde a un immense besoin, aujourd'hui plus que jamais.

On ne présente plus Rosette Poletti au public francophone, tant sont nombreux ceux et celles qui ont suivi ses cours ou lu ses ouvrages, dont ceux sur le lâcher prise et l'estime de soi.

Vision profondément optimiste de l'être humain : s'inscrivant en faux contre la vision matérialiste et déterministe de l'homme, l'autrice montre, exemples à l'appui, qu'il existe chez la plupart la possibilité de modifier profondément sa vie, de « réécrire ses "vieux" programmes ». L'être humain possède en effet des ressources intérieures immenses. Et la résilience « cette capacité à protéger son intégrité sous de fortes pressions » constitue une capacité humaine fondamentale, selon l'autrice. « *Comprendre la résilience, écrit-elle, c'est s'émerveiller davantage devant les ressources incroyables de l'être humain, c'est savoir avec certitude que la vie et l'amour peuvent être plus forts* ».

Dans un monde qui semble par moments être devenu « fou » surtout depuis l'attaque du 11 septembre contre le World Trade Center de New York, il est important de réaliser que des millions de gens, très souvent d'extraction fort humble, font face à des passés et des destins « impossibles » avec un courage et une intelligence émotionnelle frisant l'héroïsme.

Une facette de ce livre que nous avons particulièrement appréciée est la modestie intellectuelle de l'autrice. « *L'être humain est beaucoup plus complexe que toutes les théories qui cherchent à l'expliquer* », souligne-t-elle. Elle évite donc cette « standardisation » qui, si souvent dans la psychologie et les sciences sociales, cherchent à enfermer les êtres dans des catégories intellectuelles aussi arbitraires que détachées de la réalité. Chaque personne vit ses drames et ses blessures de façon unique et individuelle. Tant de variables peuvent intervenir, que ce soient les messages reçus, les circonstances particulières de la petite enfance, des attachements privilégiés qui se sont formés, la santé, la créativité, l'environnement physique, culturel, social, etc. Et, chez chaque résilient, l'interaction et les poids respectifs de ces facteurs jouera de façon différente !

La lectrice ou le lecteur apprécieront la démarche concrète de l'ouvrage qui se réfère sans cesse à des histoires personnelles, en général de personnes que l'autrice a connues elle-même. Une qui

nous a particulièrement touché parce que nous avons pendant des années travaillé avec des enseignants, est l'histoire d'Anne-Lise, cette petite-fille dont la vie fut transformée quand elle a rencontré une institutrice qui lui a dit (entre autres messages positifs) qu'elle avait des yeux intelligents, alors que son milieu familial l'avait constamment rabaissée. On pense ici au passage des *Quatre Accords toltèques* de Don Miguel Ruiz (également paru aux éditions Jouvence) où ce dernier développe le concept de parole impeccable. Chacun de nous devrait être conscient que quelques mots ou une phrase qui tombe à propos (ou *a contrario* qui est totalement contre-indiquée) peuvent littéralement changer le cours d'une vie.

Notre autrice rejoint dans son déterminisme fondamental le pédopsychiatre Marcel Rufo, qui soutient que « tout se rejoue toujours ». Contrairement aux déterministes de tout poil qui veulent nous couler dans des moules de béton dès la naissance (et même bien avant avec certains généticiens qui ne font rien moins que nier la liberté humaine), elle ose affirmer que « *chaque être humain est né avec une capacité innée de résilience, car il existe en lui une tendance innée à la croissance et au développement* ».

« Personne n'est "cabossé" par la vie au point d'en être définitivement écrasé », conclue Rosette Poletti.
Quel superbe message d'espoir nous lui devons !

Pierre Pradervand

Auteur de *Apprendre à s'aimer*,

Le Grand oui à la vie !,

Le Bonheur, ça s'apprend et *Plus Jamais victime*

Un coup du sort est une blessure qui s'inscrit dans notre histoire, ce n'est pas un destin.

Boris Cyrulnik

Cette phrase de Cyrulnik, qui m'avait paru tellement vraie il y a quelques années, continue à guider ma pratique d'accompagnement. La résilience de tant de personnes au cours des années force l'admiration. Oui, l'être humain peut démontrer une incroyable capacité à rebondir après les plus grandes épreuves.

Tout ce qui est contenu dans ce petit ouvrage reste totalement d'actualité.

On sait maintenant quelle immense importance a la sécurité offerte à l'enfant dans les premiers mois de la vie, combien, plus tard après l'épreuve, il est essentiel de pouvoir parler de ce qu'on a vécu. La création artistique: pouvoir faire quelque chose de ce que l'on a subi, qu'il s'agisse d'une peinture, d'un livre, d'un film ou d'une pièce de théâtre, c'est ce qui permet aussi de lâcher-prise et d'avancer vers plus de vie.

L'humour est aussi un important facteur de résilience.

Le fait de voir le positif, de regarder ce qui va bien, ce qui pousse au lieu de ce qui se fane, favorise aussi la résilience. Certains thérapeutes optent aujourd'hui pour inviter leurs clients, qui ont traversé de grandes épreuves, à considérer aussi tous les aspects positifs de leur vie. Bien sûr, il faut pouvoir raconter ce qu'on a subi, traversé. En même temps, il faut éviter le ressassement, la fixation sur l'épreuve vécue. « Pas de boue, pas de lotus » dit un proverbe bouddhiste. L'important est de contempler le lotus en sachant que sans la boue, il n'existerait pas. On sait maintenant que les gens les plus résilients sont ceux qui ont une vision positive de la vie, qui sont capables d'espérance réaliste, et qui savent s'entourer de gens bienveillants, capables d'amour altruiste.

Alors que la génétique se développe de plus en plus, certains scientifiques se demandent si certaines personnes sont mieux « équipées génétiquement » à faire face aux circonstances adverses et à faire preuve de résilience.

La réponse à cette question n'est pas définitive. On sait seulement que la production d'hormones euphorisantes, comme la dopamine et la sérotonine, est plus élevée dès la naissance chez certains bébés.

Cela met en lumière que nous ne sommes pas tous égaux devant l'adversité.

L'important est de se souvenir que, même si certaines personnes ont eu de meilleures bases, il est toujours possible à chacun de modifier sa façon de voir la vie et de cultiver les compétences qui favorisent la résilience.

À l'heure actuelle, comme Julius Segal l'avait déjà constaté, les chercheurs soulignent l'importance d'une dimension spirituelle en ce qu'elle donne du sens, la plupart du temps, à l'expérience traumatisante vécue ou encore à ce qu'on en a appris. La méditation, les pratiques religieuses, le soutien d'un groupe fraternel, tout cela peut participer à développer les forces de résilience.

Parmi les questions qui restent posées concernant la résilience, il y a celle-ci : « Est-on résilient pour toute la vie lorsqu'on a manifesté cette compétence ? »

Il semble que non. Il peut y avoir une surcharge de drames au long de la vie et il arrive que la faculté d'adaptation s'effrite.

C'est pourquoi la présence des autres, famille et amis, est si importante. On est toujours plus fort à plusieurs.