

n°149

décembre - janvier
février 2022 / 23

L'ART DE LA RÉSILIENCE :

ET SI NOUS FAISONS DES ACCIDENTS DE LA VIE DES OPPORTUNITÉS DE CROISSANCE AFIN DE VIVRE DE MANIÈRE PLUS ALIGNÉE AVEC QUI NOUS SOMMES RÉELLEMENT ?

La confrontation à une épreuve nous invite à un voyage intérieur, à oser explorer l'inconnu pour y défricher des ressources souvent insoupçonnées. Tel un parcours initiatique, ce chemin qui nous emmène là où nous n'avions pas décidé d'aller, est pourtant balisé d'étapes. A chacune de ces étapes vont s'ouvrir de nouvelles portes...

Et si de cette traversée du chaos, nous en ressortons grandis, en ayant repris la responsabilité de notre vie plutôt que de la subir ?

Martine Hennuy

Formatrice experte en bien-être au travail, coach en transition et orientation professionnelle, spécialisée dans l'accompagnement des personnes en burn out

L'ART DU KINSUGI OU COMMENT SE RÉPARER ?

Le **Kinsugi** est un art japonais développé au 15ème siècle lorsque le Shogun Yoshimasa brisa le bol qu'il utilisait lors de la cérémonie du thé.

Ce bol étant un objet rituel, il l'envoie en Chine pour le faire réparer mais le bol revient recollé à l'aide d'horribles agrafes métalliques.

Il sollicite alors des artisans au Japon pour faire restaurer l'objet d'une manière plus esthétique. L'art du Kinsugi consiste à assembler les morceaux cassés à l'aide d'une laque saupoudrée d'or mettant en évidence les fêlures plutôt que de les camoufler.

Cet art consiste à offrir du renouveau à l'objet, en prenant en considération son passé, son histoire, en le soignant et en l'honorant. On peut y voir une véritable **philosophie d'acceptation de l'imperfection**.



ET SI NOUS HONORONS NOS BLESSURES PLUTÔT QUE DE LES ÉTOUFFER ?

Et si nous recousions nos déchirures de fils d'or un peu comme un processus de transformation alchimique du plomb en or ?

Cette pratique constitue une métaphore intéressante pour aborder le concept de résilience.

Christophe André parle d'humains Kintsugi : « Des humains que la vie a cabossé mais qui ont réussi à s'en remettre et qui n'ont pas gardé d'amertume, ni de ressentiment mais au contraire qui ont progressé, qui se sont à la fois reconstruits et agrandis, améliorés, bonifiés. »

Face à nos « accidents de la vie », nous avons le choix de les camoufler un court ou un long moment ou parfois toute une vie, tout comme nous pouvons faire le choix conscient de les

transcender, de les utiliser pour nous transformer. Cela ne se fait pas tout seul et va nécessiter un travail intérieur parfois douloureux, mais également riche en découvertes, pouvant nous amener à mieux vivre.

Et si nous commençons à ramasser les morceaux, à les identifier un à un pour mieux les recoller, en faisant le point sur soi, en listant nos forces, nos fragilités et en les saupoudrant d'or pour en faire une œuvre artistique ?

« 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. » nous disent Poletti et Dobbs

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

La résilience est la capacité à protéger son intégrité sous de fortes pressions.

D'un point de vue étymologique, le mot résilience provient du latin « resiliere » (du verbe « salire » (sauter) et du préfixe « re » qui indique un mouvement en arrière), ce qui indique l'idée d'un rebond, d'un recul pour mieux sauter.

Resiliere signifie également se rétracter, se dégager d'un contrat par un saut en arrière.

D'un point de vue historique, le terme est apparu aux Etats-Unis dans les années 50.

Il est emprunté à la physique et au monde de l'industrie pour désigner l'aptitude d'un matériau à reprendre sa forme après avoir subi un choc.

Si l'on applique ce concept à la psychologie, il traduirait l'idée d'une sorte d'immunité psychique face à un choc.

En psychologie, ce concept a été développé dans les années 50 par la psychologue américaine Emmy Werner et repris dans les années 70 par Mickaël Rutter et Norman Garmezy.

Il amène un regard nouveau sur la capacité à résister à un traumatisme et prendre un nouveau départ, en s'appuyant sur les ressources de la personne.

Il désigne la capacité psychologique à rebondir après un traumatisme ou une déchirure pour se réparer ou reprendre le cours du développement. Il comprend par conséquent une notion d'élasticité, de dynamisme.

Stefan Vanistendael définit la résilience comme la « capacité à réussir, à vivre, à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress et d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative »

Pour cet auteur, ce concept comprend **2 dimensions** :

- la **résistance à la destruction**, la capacité à protéger son intégrité sous de fortes pressions
- la **capacité à se reconstruire**, à créer une vie digne d'être vécue en dépit des circonstances adverses.

Cette notion a été développée dans les années 90 par l'éthologue Boris Cyrulnik, qui a consacré toute sa vie à étudier ce concept en lien avec son histoire personnelle. Seul survivant de sa famille

déportée et exterminée dans les camps de concentration en Allemagne, il fut recueilli par une institutrice qui le sort de l'institution où il a été placé.

Selon cet auteur, la résilience est **tributaire de 3 éléments** :

- du tempérament de la personne
- de la signification culturelle de sa blessure
- du type de soutien social dont elle dispose.

Les "tuteurs de résilience" que sont les éducateurs, les enseignants, les membres de la famille susceptibles d'assurer un attachement sécurisant, de renforcer l'estime de soi d'une personne en situation de fragilité et de l'aider à donner sens aux événements de sa vie et à penser ses blessures sont d'une importance capitale dans le processus de reconstruction.

Pour sortir d'un traumatisme, un enfant doit pouvoir trouver deux éléments indispensables à la résilience, à savoir :

- l'affect, soit trouver une base affective sur laquelle il va pouvoir s'appuyer pour se construire
- le sens, c'est-à-dire comprendre ce qui lui est arrivé

LE MANDALA DES RÉSILIENCES

Steven et Sybil Wolin, chercheurs américains nous proposent un modèle reprenant 7 éléments de résilience :

1. **La prise de conscience**, c'est-à-dire la capacité à identifier le problème, sa source, à chercher des solutions pour soi-même et les autres
2. **L'indépendance** basée sur la capacité à établir des limites entre soi et les autres, à se distancier des personnes toxiques ou manipulatrices
3. **Le développement de relations satisfaisantes avec les autres**, la capacité à s'entourer de personnes positives, en bonne santé mentale
4. **L'initiative** qui permet de maîtriser son environnement, de trouver du plaisir dans des activités constructives.
5. **La créativité**, qui permet de trouver refuge dans l'imaginaire, d'oublier sa souffrance intérieure et d'exprimer positivement ses émotions.
6. **L'humour** qui permet de diminuer les tensions intérieures.
7. **L'éthique** qui guide l'action vers ce qui est bien pour nous et pour les autres, qui nous permet de poser des choix en adéquation avec nos valeurs.

La résilience ne vient pas toute seule. On ne peut pas effacer d'un coup de baguette magique les traumatismes du passé.

Elle nécessite d'entrer dans un processus intérieur de guérison de ses blessures, de les cicatrifier et cela nécessite du temps et du travail sur soi. Tout comme une blessure physique, cette cicatrice restera à vie et pourra se réouvrir à certains moments, dans certaines circonstances.

EN CONCLUSION :

L'attitude résiliente consiste à **se demander ce que je vais faire de ma blessure**.

La résilience est le **résultat de l'interaction entre un individu et son environnement**.



La résilience nous montre qu'il est possible de vivre une vie épanouie après avoir traversé les pires choses, comme en témoignent des personnes comme Martin Gray ou Julos Beaucarne.

La résilience n'a pas toujours un caractère héroïque mais elle se vit au quotidien.

On ne peut pas être résilient face à n'importe quoi, ni tout seul.

C'est une prise de conscience qui se fait tout au long de la vie et qui n'est jamais acquise une bonne fois pour toute.

Etre résilient ne s'apprend pas mais il est possible de **développer des compétences** qui favoriseront cet état lors des crises de la vie.

« La résilience n'est pas une recette du bonheur, c'est une bagarre qui permet de réintégrer le monde humain et d'arracher des morceaux de bonheur malgré la déchirure. » Cyrulnik

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

- André C, Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne, L'Iconoclaste, Paris, 2022
- Cyrulnik B, Le laboureur et les mangeurs de vent, Ed Odile Jacob, 2022
- Cyrulnik B, De chair et d'âme, Ed Odile Jacob, 2006
- Cyrulnik B, Un merveilleux malheur, Ed Odile Jacob, 1999
- Dobbs, Poletti, La résilience, Jouvence éditions, 2001
- Janssen T, Le défi positif, Pocket, 2011
- Santini C, Kintsugi. L'art de la résilience, Pocket, 2018
- Vanistendael S et Lecomte J, Le bonheur est toujours possible, éd Bayart, Paris, 2000



Balance ton stress - Nouveau jeu collaboratif

Ce jeu collaboratif, fruit de 2 collaboratrices passionnées et expertes en gestion du stress, Valérie Lebrun et Aline Schurgers, a pour objectif d'amener les participants à diversifier leurs stratégies de gestion du stress pour rétablir et maintenir un équilibre entre les ressources et les contraintes. Formation 11 et 25/04 au CFIP.



Ecole de neurosciences - Nouvelle monture

A votre écoute, l'école de Neurosciences approfondit son offre : un jour de sensibilisation, 4 jours d'approfondissement, 5 jours pour aller plus loin et la mise en place de supervisions collectives. Plus d'infos : www.cfip.be/neurosciences

Agenda | Formations de 1 à 5 jours pour développer vos compétences

| Catégorie | Intitulé | Dates | Formateurs |
|--|--|--|--------------------------------------|
| JANVIER 2023 | | | |
| Management et leadership | NOUVEAU - Construire et communiquer une vision d'équipe | 2 jours 09 et 23/01/2023 | Catherine BARDIAU |
| Train the trainer | Train the trainer : formation de base de 4 jours à Namur ★ | 4 jours 10, 17, 24 et 31/01/2023 | Catherine BARDIAU, Vincent BURON |
| Management et leadership | Gestion de projets : Techniques et communication | 2 jours 13 et 24/03/2023 | Fabrice SIMON |
| Analyse transactionnelle | Introduction à l'Analyse Transactionnelle | 3 jours 14, 21 et 28/01/2023 | Dominique GERARD |
| Ecole de neurosciences | Niveau 1 - Introduction aux neurosciences | 1 jour 16/01/2023 | Chantal VANDER VORST |
| Bien-être au travail | Supervision pour personnes de confiance | 1 jour 16/01/2023 | Valérie LEBRUN |
| Développement de compétences personnelles | NOUVEAU - Trouver sa raison d'être pour donner du sens à sa vie avec l'IKIGAI | 1 jours 19/01/2023 | Martine HENNUY |
| Programmation Neurolinguistique | Introduction à la Programmation Neurolinguistique | 4 jours 20 et 21/01, 03 et 04/02/2023 | Olga BELO-MARQUES, Eric GHYOT |
| Management et leadership | NOUVEAU - Renforcer son leadership entre pairs à Namur ★ | 5 jours 20/01, 17/02, 24/03, 21/04 et 02/06/2023 | Catherine BARDIAU, Vincent BURON |
| Management et leadership | B.A. BA du management pour jeunes managers | 4 jours 23/01, 24/01, 06/03 et 07/03/2023 | Alexandra BORG |
| Intervention systémique et stratégique en organisations | Module 1 : Théorie générale de systémique - Introduction à Namur | 2 jours 30 et 31/01/2023 | Alexis KESTERMANS |
| FÉVRIER 2023 | | | |
| Bien-être au travail | Le burn out et ses différentes déclinaisons : comment le détecter et le prévenir ? À Namur ★ | 2 jours 02 et 09/02/2023 | Martine HENNUY |
| Communication | Ni hérisson, ni paillason: la juste posture - les attitudes activantes à Namur ★ | 3 jours 03, 10 et 17/02/2023 | Anne-Françoise LEFEVRE |
| Management et leadership | Gestion du temps : des outils pour trier, sélectionner, prioriser mes tâches | 1 jour 6/02/2023 | Johan DE BEER |
| GRH, stratégie et gestion des talents | Formation au Bilan de Compétences pour les accompagnateurs et les coaches | 3 jours 13, 14 et 15/02/2023 | Françoise LEMOINE |
| Psychodrame | Les outils du psychodrame en thérapie | 1 jour 14/02/2023 | Chantal NEVE HANQUET |
| MARS 2023 | | | |
| Intelligence Collective | Relever les défis et accompagner le changement au sein des organisations avec l'enquête appréciative | 2 jours 06 et 07/03/2023 | David KIRSCH |
| Management et leadership | Faciliter l'émergence d'idées et de solutions pour vos projets grâce au design Thinking | 2 jours 06 et 07/03/2023 | Dalila KEZ |
| Communication | Ni hérisson, ni paillason: la juste posture - les attitudes activantes | 3 jours 09, 16 et 28/03/2023 | Anne-Françoise LEFEVRE |
| Programmation Neurolinguistique | Introduction à la Programmation Neurolinguistique à Namur ★ | 4 jours 10 et 11/03, 24 et 25/03/2023 | Alexis KESTERMANS, Olga BELO-MARQUES |
| Académie de coaching | Master class : Sensibilisation aux psychopathologies pour les coaches | 2 jours 13 et 14/03/2023 | Jérôme DE BUCQUOIS |
| Académie de coaching | Master Class : Le voyage du héros : un outil pour guider la transformation de soi | 2 jours 17 et 18/03/2023 | Olga BELO-MARQUES |
| Communication | Réussir sa prise de parole en public à Namur ★ | 2 jours 17 et 24/03/2023 | Stéphane PELZER |
| Management et leadership | Devenir chef de ses collègues | 2 jours 20 et 21/03/2023 | Alexandra BORG |
| Management et leadership | Le changement et ses résistances : bénéfice pour nos organisations ? Avec la méthode LEGO® SERIOUSPLAY® | 2 jours 20 et 21/03/2023 | Jean-Philippe DEMARTEAU |
| Démarche ARC | Démarche ARC : mettez du mouvement dans vos formations et vos interventions : 5 méthodes d'action pour voir une même situation sous un autre angle | 2 jours 23 et 24/03/2023 | Agathe CRESPEL, Chantal NEVE HANQUET |
| RPS - Prévenir les risques psychosociaux pour contribuer au bien-être au travail | Comment mettre les collaborateurs au cœur de la prévention des risques psychosociaux au travail ? | 2 jours 27 et 28/03/2023 | Odiile DUEZ |
| Communication | NOUVEAU - Incarner physiquement mon projet | 2 jours 30 et 31/03/2023 | Vincent BURON, Laurence POOT |

Nos formations peuvent se réaliser sur mesure dans votre organisation en français, néerlandais ou anglais. Demandez un devis personnalisé.

Découvrez également l'agenda de nos formations certifiantes sur www.cfip.be