

La commission Femmes de l'ACRF poursuit depuis cinq ans l'approfondissement d'une thématique qui la mobilise : le bien-être ou le mieux être des femmes dans la perspective d'une recherche d'un équilibre psycho-relationnel, gage d'une plus grande autonomie et composante d'un mieux-vivre ensemble. Cette articulation entre le « JE-TU-NOUS-TOUS » se concrétise particulièrement lors des activités de mars autour de la Journée internationale des Femmes¹. Avec l'édition 2011, c'est le processus de résilience qui a été mis au centre des débats des 60 participantes avec l'appui de Dominique Xhervelle, psychothérapeute en relation d'aide

LA RÉSILIENCE OU COMMENT TRANSFORMER LE MALHEUR EN RESSOURCES²

Le Larousse définit la *résilience* comme étant *le degré de résistance d'un matériau soumis à un impact...* Aujourd'hui, ce terme, emprunté au domaine de la physique, est repris en sciences humaines pour s'appliquer non plus aux matériaux mais aux humains. Ce mot est à la mode, on l'entend dans bien des débats, on le rencontre dans de nombreux articles. Le processus de résilience semble être une réponse à bien des problèmes... Le terme résilience a été introduit en psychologie par Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et psychanalyste français.

Boris Cyrulnik : une expérience

Il est né à Bordeaux en 1937. A cinq ans, ses parents juifs d'origine russe sont déportés et l'enfant est confié à l'assistance publique. Une institutrice le prend sous son aile. Mais, lors de la rafle du 10 janvier 1944, à la suite d'une dénonciation, il est arrêté et enfermé dans une synagogue en vue de son transfert vers le camp de Drancy. Il se cache dans les toilettes, échappe à la rafle et à une mort certaine... Une tante le recueille et lui paie ses études à Paris où il obtient son diplôme de neuropsychiatre. Plus tard, il entreprendra des recherches pour retrouver l'institutrice qui recevra en 1997, à son initiative, la Médaille des Justes.

L'auteur d'un *Merveilleux malheur*, *Murmures des fantômes*, *Mourir de dire la honte...* a théorisé la notion de résilience à partir de son propre vécu refoulé. Son passé dramatique que Cyrulnik n'a pu dévoiler que 64 ans plus tard, lui a permis de comprendre les stratégies d'adaptation qu'il avait mises en œuvre, étant enfant, pour survivre et échapper à la mort. Selon Cyrulnik, pour parler de processus de résilience, il faut comme point de départ un traumatisme qui laisse l'individu dans un état d'agonie psychique, c'est-à-dire qu'il n'est plus capable de penser l'événement. On peut parler aussi d'état de choc.

¹ L'année de la Marche Mondiale des Femmes 2010 a été l'occasion d'effectuer une synthèse de la démarche ACRF, de signifier cette articulation et d'en manifester les enjeux et la cohérence.

² Dominique Xhervelle, *Plein Soleil*, mars 2011, p. 10-11.

Cyrulnik explique que chaque événement n'est pas vécu de la même manière. Cela va dépendre de la représentation mentale que va se faire l'individu de l'événement. Un événement anodin pour X sera traumatisant pour Y car l'événement n'aura pas la même signification ni la même importance dans leur vie. Les recherches sur la résilience ont un premier effet thérapeutique qui est de redonner de l'espoir.

Depuis les publications de Cyrulnik, on aborde les traumatismes avec moins de pessimisme et moins d'impuissance car on sait que permettre de retisser des liens peut parfois suffire à réactiver la vie qui ne demande qu'à prendre le dessus. Aujourd'hui, selon Boris Cyrulnik, la résilience est définie comme la capacité de rebondir face à l'adversité.

Guérir de ses blessures d'enfance

Prendre le chemin de la résilience est lié à un choix essentiel dans une vie : digérer plutôt que de chercher à oublier. C'est accepter de regarder plutôt que de fuir. C'est aller à la rencontre de soi plutôt que rendre les autres responsables de son malheur, c'est sortir de la plainte.

Vivre dans le passé nous rend incapables d'apprécier le présent à sa juste mesure. Comment ne plus vivre avec un passé pesant dans le cœur ? En osant dans la fidélité à soi-même s'ouvrir à toutes les étapes du deuil, porte royale de la résilience. Le deuil conduit à l'acceptation et à la paix.

Tout homme blessé est contraint à la métamorphose. Mais comment devenir humain malgré les coups du sort ? En allant à la conquête et à la découverte du continent oublié de l'enfance grâce à différents processus : le deuil, le pardon, la résilience.

Les obstacles à la résilience

Il suffit de très peu de choses pour obtenir un changement, car tout est en équilibre de forces. Il suffit d'ajouter ou de soustraire un petit facteur pour tout faire basculer et changer, enseigne K. Leuvin. La philosophie bouddhiste montre que tout est toujours en mouvement. Seul le refus du mouvement crée des blocages.

Des obstacles peuvent empêcher de devenir résilient. En voici quelques-uns.

- La peur : celle de perdre le contrôle, la peur du changement, de l'inconnu. Plus nous croyons à notre peur, plus nous en avons peur.
- La culpabilité qui enferme dans le passé, interdisant d'avancer.
- Les habitudes : la force d'inertie des habitudes est immense. Elles sont le carburant des conflits.
- La passivité : donner la responsabilité de sa vie à quelqu'un d'autre.
- La colère qui rend prisonnier du passé. Nous la ressentons sur base de notre impuissance, nous nous entendons dire : c'est trop injuste. Le sentiment d'injustice et de frustration déclenche notre révolte et masque notre tristesse qui restera enfouie en nous. La colère peut nous empêcher d'accéder aux larmes bloquées jusqu'à enkyster nos émotions qui sont le mouvement intérieur de la vie.
- Les fausses croyances nous amènent à répéter des schémas de vie et nous empêchent d'avancer dans nos relations. Inconsciemment, nous en avons un nombre souvent incalculable: *« Je dois être gentil si je veux qu'on m'aime. Je n'ai pas le droit de me mettre en colère car ce n'est pas bien. En tant que gars, je ne dois pas pleurer. Je dois être fort. Mon père m'a abandonné. Je n'ai pas le droit d'être aimé. Les adultes ont toujours raison... »*

Le tuteur de résilience

Pour entrer pleinement dans un processus de résilience, la rencontre avec une personne qui va devenir tuteur de résilience est indispensable : un psychothérapeute, un ami, un médecin... Une blessure de la relation ne va se guérir que dans une autre relation. Un tuteur de résilience est une personne qui est capable de laisser «l'autre» s'exprimer librement, dans le non jugement.

Le tuteur de résilience offre un soutien dans un espace où on a l'impression d'être en totale sécurité et à un moment de sa vie où l'on est disposé à le faire. Il sait et peut contenir, c'est-à-dire qu'il donne la possibilité à celui qui s'exprime d'avoir le sentiment qu'il ne lui arrivera rien de mal s'il « ouvre » et se laisse aller à parler de lui. Cette capacité n'est pas aisée à mettre en œuvre.

Une fois posés ces préalables, voici quelques caractéristiques des tuteurs de résilience³¹ :

- Ils ont une sensibilité authentique face à la souffrance.
- Ils manifestent de l'empathie, de l'affection.
- Ils s'intéressent prioritairement aux côtés positifs de la personne.
- Ils sont modestes et patients.
- Ils laissent à l'autre la possibilité de parler ou de se taire.
- Ils ne se découragent pas face aux échecs apparents.
- Ils respectent le parcours de résilience d'autrui.
- Ils facilitent l'estime de soi.
- Ils associent le lien et la loi (le cadre).
- Ils évitent les gentilles phrases qui font mal : « *Tout ça c'est du passé. Il faut oublier. Il faut pardonner. Je me mets à votre place...* »

Il n'est jamais trop tard

Un blessé, suite à un traumatisme, peut rester en agonie toute sa vie s'il ne rencontre personne. Ce qui impulse la résilience, c'est la sécurisation affective et le sens qu'un travail verbal donnera au traumatisme. Même quand l'horreur est extrême, le sens qu'on donne aux faits parvient à métamorphoser les sentiments qu'on éprouve. La résilience, c'est aller à la rencontre de la force de vie tout au fond de soi et faire de ses fragilités un moteur, une ressource, un tremplin.

Il n'est jamais trop tard pour commencer... Avec une seule existence, on peut écrire mille autobiographies, il suffit parfois de déplacer un mot, de changer un regard, d'éclaircir un autre aspect du réel enfoui ! Le point de départ : la rage de comprendre, de découvrir qui « je » suis.

Dominique XHERVELLE,
psychothérapeute en relation d'aide.

Apprivoiser

Les participantes à la « journée pour les femmes2011 » se sont essayées à apprivoiser le concept. A travers un travail de groupes et différents exercices (acrostiche à partir du mot « résilience » et un atelier sur les violences psychologiques, chacune a pu identifier ses tuteurs de résilience. Ici nombre de témoignages

³ D'après Jacques Lecomte, *Guérir de son enfance*

reviennent sur l'importance d'un mouvement comme l'ACRF comme environnement qui permet de rebondir.

- « *C'est l'ACRF pour avoir l'occasion de pouvoir m'exprimer sans être jugée et pouvoir parler sans retenue et en confiance.* »
- « *C'est la formation précédente à la non-violence pour une meilleure communication et de meilleurs contacts avec mon entourage.* »
- « *C'est la formation à l'estime de soi.* »
- « *C'est l'ACRF qui m'a aidée beaucoup pour oser des choses et suivre des formations.* »

En marge : autonomie et émancipation

Cette édition 2011 était l'occasion de faire le point sur les enjeux rencontrés par tout ce travail de formation. En effet, si dans le mouvement nous avons mis l'accent sur le développement personnel et le « mieux-être pas n'importe comment », ce n'est pas pour surfer sur une mode du moment. Mais c'est parce que les femmes ont perçu qu'elles pouvaient y trouver des apports pour s'émanciper du carcan issu d'une éducation au souci des autres et à l'oubli de soi particulièrement présente, pour une majorité de nos membres de plus de 60 ans, dans l'éducation des filles de leur génération en général et dans les milieux à référence chrétienne en particulier. Avec les générations plus jeunes, elles veulent sortir du modèle dans lequel elles étaient et sont encore enfermées, basé sur la reproduction et les soins domestiques comme fonctions prédominantes.

Dès lors, dans un objectif d'accès à plus d'autonomie, à côté de la problématique de l'accès à l'autonomie financière, se trouve aussi un objectif de développement de soi comme sujet. Les recherches sur le développement personnel ont été appréhendées comme autant de portes de sortie de ce carcan culturel et social pour oser un regard sur soi. Des femmes de l'ACRF, notamment dans la Commission, mais aussi vu les attentes et ou des initiatives en groupe local, ont voulu en savoir plus sur cette tendance qui, il faut leur reconnaître, par des outils comme la communication non violente, la résilience, la guérison des blessures intérieures, les spirales de l'estime de soi, etc., donnent accès à plus d'autonomie psycho-affective et libèrent de l'enfermement sur soi et du dictat des émotions.

Certes la distance critique est de mise. En tant que membre d'un mouvement d'Education permanente, les femmes sont conscientes des dérives que peut constituer le développement personnel : illusion de l'harmonie, la connaissance de soi comme alibi de repli sur soi, réduction à la perspective psychologique, marchandisation de ce besoin fondamental. Les femmes le disent au terme des évaluations des activités : l'intérêt d'effectuer cette démarche dans la dynamique d'un mouvement, réside non seulement dans le fait d'avoir une distance critique et de décoder les stéréotypes, les messages consuméristes mais aussi d'expérimenter l'importance d'un lien à l'action collective, constitutif de l'accès à l'autonomie.

Vers de nouveaux horizons

C'est ici l'occasion de dire un tout grand merci à la Commission Femmes de l'ACRF pour cette impulsion proposée aux femmes pendant de nombreuses années. Dès 2012, avec son nouveau plan d'action, l'ACRF explorera de nouveaux horizons. Il n'y a pas de doute que la résilience resurgira. M. Godinot, intervenant

lors des Journées d'étude 2011 de l'ACRF y faisait allusion : « Le pétrole est le sang de l'économie de marché mondialisée. Il va devenir de plus en plus cher puis commencer à manquer. » Et de nous donner cette citation à la référence inconnue : « *Il est trop tard pour préparer notre sevrage. Il faut préparer la résilience : notre capacité collective à résister à un choc et à récupérer ensuite.* »

Brigitte Laurent,
coordinatrice ACRF

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

