*Résilience : comment la cultiver et mieux aborder les épreuves de la vie*

PAR :[CANAL VIE SANTÉ](https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/infos-pratiques/canal-vie-sante.html)

 31 OCTOBRE 2020

La **résilience**, vous connaissez? Malgré une vie difficile et les pires épreuves imaginables, certaines personnes parviennent toujours à se remettre et à retrouver le [bonheur](https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.bonheur-etre-heureux.1.1314693.html) alors que d’autres s’enfoncent dans la tristesse et la dépression lorsqu’ils sont confrontés au moindre évènement un peu négatif. Cette capacité à rebondir dans la vie est appelée la résilience par les spécialistes.

La résilience est-elle innée ou est-il possible de la cultiver? Et si oui, quels sont les **trucs pour devenir plus résilient** et voir enfin les bons côtés de la vie?

**Le concept de résilience**

La « résilience » concerne premièrement le domaine de la science physique. Il définit la capacité qu’ont les corps étudiés (cellules, etc.) à résister aux chocs environnants et à reprendre ensuite leur forme et leurs propriétés initiales.

Ce n’est que depuis les années 40 que ce concept a été adapté et appliqué à la psychologie. Il représente la plus ou moins grande capacité qu’ont les êtres humains à faire face aux épisodes douloureux de l’existence : maladie, deuil, précarité, violence, abus, etc.

On peut dire d’une personne qu’elle est résiliente lorsque, plutôt que de nier les évènements ou de s’enfoncer dans la tristesse et la dépression à cause d’eux, elle parvient à y faire face, a ressortir plus fort de ses expériences, à rester optimiste et confiant en la vie.

**Le mécanisme de la résilience**

La résilience n’implique pas du tout que l’on nie l’adversité et que l’on fait comme si de rien n’était pour pouvoir passer à autre chose. Bien au contraire, il est nécessaire de faire face aux évènements. C’est un processus dynamique qui s’étale sur un temps plus ou moins long et qui permet à la personne concernée de passer au travers de ses épreuves et même d’en ressortir grandi.

Les **différentes étapes** traversées par une personne résiliente sont généralement :

* Une révolte intérieure contre le malheur : « Je ne dois pas me laisser atteindre par ça, je dois trouver une solution. »
* Un défi lancé à soi-même : « Si je parviens à m’en sortir, je vais accomplir tel ou tel rêve. »
* Une envie de se montrer fort et endurant devant l’entourage, même lorsqu’on se sent faible et au bout du rouleau.
* Un bon sens de l’humour : plutôt que de s’apitoyer sur son sort, la personne résiliente aura tendance à plaisanter à propos de son traumatisme, à ne pas se voir comme une victime, à toujours se comparer aux individus qui ont moins de chance.
* Une pratique qui permet de canaliser les émotions : que ce soit par le biais des arts (écriture, peinture, etc.), de la spiritualité ou d’un sport extrême, la personne résiliente trouve généralement un moyen d’exprimer son ressenti de manière plus objective, ce qui lui permet ensuite de pouvoir passer à autre chose plus facilement.

La résilience : inné ou acquis?

Il n’existe pas de gêne de la résilience, ce qui veut donc dire que n’importe qui a les capacités de développer cette capacité à faire face aux évènements. Toutefois, plusieurs études scientifiques ont mis en lumière que la production d’hormones euphorisantes (dopamine, sérotonine) est plus élevée, et ce, dès les premières heures de vie, chez certains bébés. Cela montre que nous n’avons pas tous les mêmes armes face à l’adversité.

De plus, plusieurs facteurs jouent un rôle prépondérant dans la résilience face aux évènements. La plupart de ces facteurs prennent leur source dans la petite enfance. Ainsi, il sera plus facile de développer des mécanismes d’autodéfense face à l’adversité lorsque les premières années de vie incluent :

* Un climat familial sécurisant : sentiment de confiance, parents présents et unis (même après une séparation), forte relation avec la mère, se sentir aimé et en sécurité.
* Une force de caractère : même lorsqu’ils sont très jeunes, on peut remarquer que certains enfants sont foncièrement joyeux et heureux de tout ce qui leur arrive.
* Un entourage encourageant : la famille immédiate joue un rôle primordial, mais ce n’est pas tout. Les premières amitiés, les éducateurs et professeurs dans la jeune enfance peuvent influencer grandement l’estime de soi et la capacité à voir la vie du bon côté.

Les statistiques montrent qu’une personne ayant bénéficié de cela aura un caractère résilient, mais il ne faut pas non plus généraliser. En effet, il est malgré tout fréquent qu’un individu qui aurait tous les préalables nécessaires pour être résilient sombre dans la dépression au moindre problème, alors qu’un autre développera des mécanismes d’autodéfense et une force de caractère lui permettant de se sortir de toutes les situations.

Peut-on développer sa résilience?

Le vécu et l’histoire personnelle de chaque individu jouent un rôle dans la capacité à développer la résilience et à affronter les épreuves de la vie, mais cette histoire personnelle, justement, n’est pas figée dans le temps. Elle évolue avec les années et il est possible de rebâtir la confiance en soi, en la vie et en son entourage au fur et à mesure que l’on grandit. Certaines personnes ont de meilleures bases et, disons-le, plus de chance que d’autres.

Toutefois, ce n’est pas parce qu’on a eu une enfance défaillante qu’on ne peut pas changer sa façon de voir la vie. Cela demandera parfois plus d’efforts et d’implication personnelle, mais il est possible de cultiver la résilience.

Des trucs pour vivre la résilience au quotidien

Même si cela prend du temps et n’est pas toujours évident, il est possible de travailler sur notre capacité à faire face à l’adversité. La première chose à faire consiste à ne pas se voir systématiquement en victime… La résilience suivra si l’on y met assez de volonté :

* Bâtir sa confiance en soi, son estime personnelle
* Essayer d’être toujours optimiste, de voir le bon côté des choses
* Trouver un sens à sa vie, avoir des buts clairs
* Être flexible et enthousiaste face aux changements
* S’entourer de personnes positives, qui nous apprennent des choses et nous encouragent
* Avoir une pratique spirituelle méditative, religieuse, peu importe… ce qu’il faut avant tout, c’est savoir remettre en perspective nos problèmes face au monde qui nous entoure
* Essayer d’être reconnaissant pour ce que l’on a plutôt que se plaindre de ce qu’on n’a pas
* Faire le bien autour de soi : faire du bénévolat est une excellente manière de ne pas s’apitoyer sur son sort
* Accepter que l’on ne puisse pas toujours changer les choses
* Ne pas avoir peur de la solitude : il faut voir ces moments comme des étapes qui nous apprennent à mieux nous connaître pour ensuite aller vers les autres
* Développer sa créativité : on n’est pas tous artistes, mais on est tous créateurs, d’une certaine manière
* Entretenir son sens de l’humour : le rire est l’une des choses les plus puissantes et apprendre à rire de toutes les situations permet de littéralement changer notre façon de voir les choses

*Source :* [*https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.resilience-caractere.1.1337580.html*](https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.resilience-caractere.1.1337580.html)