



# 8 clés vers la résilience après une épreuve

Pierre-Yves CABY



# Résilience

La résilience est la capacité à vivre, à rebondir, à se développer en dépit de l'adversité et vaincre des épreuves traumatiques.

Ce guide s'adresse à toutes les personnes qui vivent ou ont vécu une épreuve difficile à surmonter, tel qu'un deuil, une séparation, une maladie, un viol ou des violences subies.

Nous vivons plusieurs vies dans une même vie, et j'ai l'intime conviction que nous pouvons tirer des leçons de vie de chaque expérience, qu'elle soit heureuse ou douloureuse.

Nous avons tous cette capacité de résilience en nous. J'espère que vous prendrez plaisir à lire ces conseils et qu'ils vous aideront sur votre chemin.



## Clé 1 : Je ne suis pas mon épreuve



Il faut différencier son épreuve de la personne que l'on est, et ne pas s'identifier à elle. Une épreuve traumatique, quelle qu'elle soit, ne nous définit pas et ne conditionne pas le reste de notre vie, qui ne se résume pas au traumatisme subi. C'est juste un chapitre de notre vie. Cette épreuve fait partie de notre parcours, mais elle ne détermine pas notre vie entière ni notre avenir.







## Clé 2 : Accepter ce que je ne peux changer



Que veut dire acceptation ? Cela signifie accepter ce qui ne peut pas être changé, abandonner tout espoir d'un passé meilleur, pour ne plus se créer des souffrances inutiles ni ruminer sans cesse son passé. C'est en accédant enfin à cette phase d'acceptation qu'il est enfin possible d'avancer sur son chemin de résilience et de reconstruction.





## Clé 3 : Assumer la responsabilité de sa vie



Personne ne choisit de vivre une épreuve traumatique. Nous ne sommes pas responsables de l'épreuve qui nous arrive. Par contre, nous sommes responsables de ce que nous faisons de notre épreuve. Nous sommes responsables de la direction et du sens que nous donnons à notre vie. C'est en assumant l'entière responsabilité de sa propre vie qu'il est possible d'avancer sur son chemin de reconstruction.





## Clé 4 : Être à l'écoute de ses émotions



Il est important de ne pas refouler ses sentiments et les émotions associées pour les laisser s'exprimer et les extérioriser. Observez comment vos émotions s'expriment, où les ressentez-vous dans votre corps, comment se manifestent-elles ? Savoir identifier ses émotions et leurs manifestations est une étape importante vers la résilience.

Notre corps a des choses à nous dire et à nous apprendre. Apprenez à être à son écoute, pour éviter qu'il ne somatise, qu'il ne crée des maux et symptômes divers lorsque l'on enfouit trop longtemps ses souffrances en soi, car tôt ou tard, elles ressurgissent.







## Clé 5 : Se recentrer sur le moment présent



Après une épreuve douloureuse, nous avons tendance à ruminer et ressasser en boucle ce qui est arrivé. Malheureusement, cela ne changera pas le passé et peut créer de nombreuses souffrances intérieures. Se focaliser sur le futur que nul ne peut anticiper est quand à elle source d'angoisse ou d'anxiété.

Nous ne pouvons agir que sur notre présent, et c'est là que toute notre vie se passe. Tout le pouvoir de notre vie réside dans le moment présent, ici et maintenant. C'est dans le présent que nous construisons notre nouvelle vie de demain, pas dans le passé ni dans le futur.





## Clé 6 : Être bienveillant envers soi-même



Dans un parcours de résilience, la route n'est jamais linéaire. Il y a des hauts et des bas, et c'est tout à fait normal. On peut faire un pas en avant, puis le lendemain un autre en arrière ou sur le côté, cela fait partie du processus. Ce qui compte, c'est la progression globale qui se mesure sur la durée. Une reconstruction prend du temps et ne peut se faire à la hâte. Vous faites de votre mieux, et c'est ce qui compte. Il n'y a jamais deux parcours similaires, donc inutile de se comparer aux autres. Faites preuve de bienveillance envers vous-même et fêtez vos petites victoires !

Chacun a son rythme. Pas après pas, étape après étape, c'est ainsi que l'on construit les fondations solides de sa reconstruction.







## Clé 7 : Donner un sens à son épreuve



Après une épreuve traumatique, notre vie change et ne sera plus jamais la même. Il y a un avant et un après. Nous nous demandons pourquoi cela nous arrive à nous. Après la phase essentielle d'acceptation et d'assumer la responsabilité de sa propre vie, un des facteurs de résilience est de trouver un sens à ce qui nous arrive et les leçons de vies que apprenons grâce à elle.

Donner un sens à mon histoire, c'est le choix que j'ai fait. Mes épreuves de vie m'ont rendue plus forte que jamais et me permettent d'aider désormais les personnes qui vivent ces épreuves.

*Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort.  
(Nietzsche)*





## Clé 8 : Se faire accompagner



Il est important de ne pas s'isoler ni garder ses souffrances pour soi. Même si la solitude est nécessaire car elle permet l'introspection, dans le cas d'une épreuve difficile, il est nécessaire d'être bien entouré et d'avoir des personnes sur qui compter quand cela devient trop lourd à porter sur ses seules épaules.

Il peut être bénéfique de se faire aider d'un spécialiste pour être guidé sur son chemin de reconstruction. Demander de l'aide et accepter de se faire accompagner n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, cela demande beaucoup de courage et de force. Seul, le chemin est long et difficile, mais ensemble il est possible d'avancer beaucoup plus loin en toute confiance.

