



# “On n’est pas résilient tout seul”

Pour beaucoup, le principe de résilience reste abstrait. Pourtant, ceux qui arrivent à l’appliquer parviennent à passer au-dessus des pires épreuves.



Texte:  
Thomas  
Depicker

**O**bjectiver le concept de résilience est une tâche d’autant plus ardue que la manière de se l’approprier reste propre à chacun. “Il n’y a pas de technique établie, ce sont plutôt des actes spontanés guidés par la vie”, explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie et auteur de *Guérir de son enfance*. “Deux aspects cohabitent : l’inter et l’intrapersonnel. Je dis souvent qu’on n’est pas résilient tout seul. L’aide des autres est primordiale, mais il n’existe pas de manuel.” Il dégage néanmoins plusieurs attributs fréquents du processus de résilience. “Une quête philosophique ou spirituelle émerge souvent. Beaucoup de personnes résilientes déclarent aussi avoir vu leur personnalité s’enrichir et appris des choses sur elles-mêmes.” Elles sont également nombreuses à extérioriser leur souffrance via l’art. “La créativité est importante. Quand un enfant maltraité ou traumatisé se réfugie dans un monde imaginaire, on estime que c’est une pathologie. Mais il développe cet univers pour se protéger. Il y a un paquet de résilients chez les étudiants des Beaux-Arts par exemple.” Enfin, les témoignages et les gestes d’altruisme sont autant de manières de vivre sa résilience à travers les autres. “On oppose parfois les actes égo- et hétérocentrés, mais c’est une erreur. Les personnes résilientes se baladent de l’un à l’autre sans contradiction.”

En 2011, Magali Mertens, jeune trentenaire bientôt maman, apprend qu’elle souffre d’un cancer. La nouvelle va bouleverser sa vision du monde et la mener sur le chemin de la résilience. Un concept qui,

depuis sa rémission, traverse son quotidien au point de créer l’ASBL Travail et cancer, qui interroge l’accompagnement post-maladie. “Une fois en rémission, on a tendance à se poser des questions. C’est inhérent à l’être humain que d’essayer de trouver un sens à ce qu’il se passe”, explique la jeune femme, qui emploie par ailleurs souvent l’expression “tant qu’à faire”. “Soit on se demande pourquoi cela nous est arrivé, et on n’en sort pas parce qu’il n’existe aucune réponse. Soit on essaie de comprendre comment transformer cette épreuve en force. Pour moi, il s’agit davantage de le voir comme un tremplin plutôt que comme un frein. J’ai donc décidé de créer cette ASBL pour aider les patients en rémission.” L’initiative n’étonne pas Jacques Lecomte. “De nombreuses associations ont été créées par des victimes ou par des proches de victimes. Le chemin de la résilience mène souvent à l’humanitaire. Aider les autres permet de s’aider soi-même.”

Tous deux s’accordent à dire que si la résilience est en chacun de nous, elle n’émanera pas de la même façon chez tout le monde. Magali évoque l’histoire de cette dame qui a presque arrêté de vivre à la mort de sa fille. “Très croyante, elle ne croyait soudainement plus en rien. Et puis un jour elle a rencontré des parents qui avaient connu la même horreur qu’elle. Les voyant discuter et sourire, elle s’est rendu compte qu’il était possible de surmonter cette épreuve. La résilience peut provenir de soi-même mais également d’une rencontre, d’un groupe de parole, d’une thérapie...” ✕