



I. DE LA BLESSURE À LA PERLE

1. METAMORPHOSER LA BLESSURE POUR EN FAIRE QUELQUE CHOSE DE BEAU

- ❑ La résilience est une notion à laquelle on se réfère beaucoup actuellement. C'est à l'origine un terme emprunté à la science des métaux, à la **métallurgie**. Il désigne la capacité d'un métal à retrouver son état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue.
- ❑ Le terme a été ensuite utilisé en **écologie** pour désigner l'aptitude d'un écosystème à se remettre plus ou moins vite d'une perturbation (la reconstitution d'une forêt après un incendie par exemple).
- ❑ Le terme est aussi utilisé en informatique et signifie ici « *la qualité d'un système qui lui permet de continuer à fonctionner en dépit d'anomalies, liées aux défauts d'un ou de plusieurs éléments constitutifs.* » (M. ANAUT, *La résilience*, Armand Colin 2007, p. 35)
- ❑ Enfin, ce terme a passé aux **humains**. Chez les humains, en psychologie, la résilience désigne la capacité d'échapper à un destin trop tôt marqué par la souffrance, à puiser en soi des ressources vitales pour se construire une vie épanouie et réussie malgré les traumatismes et handicaps majeurs de tous ordres : enfant battu ou abusé, ou simplement mal aimé, deuil particulièrement pénible, traumatismes dus à la guerre ou à un génocide...
- ❑ **L'être humain n'est pas une matière inerte comme le métal**. Il ne s'agit donc pas pour les êtres humains de revenir au point de départ, avant le choc ou la blessure, comme s'il ne s'était rien passé. **Dans le domaine de l'écologie, la résilience passe par le changement** : un système ne peut survivre après un bouleversement que s'il change par rapport à avant. Et c'est aussi vrai pour l'être humain. Après une épreuve importante, il ne peut rester comme avant, il est contraint au changement. La résilience est à ce prix. Il est appelé à métamorphoser la blessure pour en faire quelque chose de beau et de profondément humain. La blessure est toujours là, mais on peut en faire quelque chose, elle est comme cicatrisée.
- ❑ **BORIS CYRULNIK** qui a beaucoup mis en valeur la notion de résilience, est un rescapé des camps de concentration durant la 2^{ème} guerre mondiale. Il illustre la résilience par cette parabole : *Lorsqu'un grain de sable pénètre dans l'huître et l'agresse, l'huître doit se défendre en sécrétant de la nacre. Cette réaction de défense donne un bijou dur, brillant et précieux : la perle* (Cf. *Un merveilleux malheur*,

p. 187). **La perle naît donc d'une blessure au creux d'un coquillage, et sans blessure, pas de perle.**

- « *Pour Hildegarde de Bingen, le fait de savoir comment pouvoir changer nos blessures en perles est le problème central de la croissance humaine.* » (A. GRÜN, *Conquérir sa liberté*, p. 63) B. CYRULNIK disait à peu près la même chose : « *La question est : "Qu'allez-vous faire de vos blessures ?"* » (op. cit., p. 143)
- Je ne suis peut-être pas responsable d'être par terre, mais je suis responsable de ce que je fais lorsque je suis par terre.¹
- A. GRÜN : « *Selon C.G. Jung, ce qui importe, c'est que, à un certain moment de mon existence, je prenne en main la responsabilité de ma vie, que j'acquiesce à mon passé et que je le considère comme un matériau qu'il s'agit de façonner. (...) Alors, je ne serai plus déterminé par mes blessures...* » (*Développer sa valeur personnelle*, p. 125)

2. ÉCHEC AUX DÉTERMINISMES : LA POSSIBILITÉ DE TRANSCENDER LES ÉPREUVES MALGRÉ TOUT

- B. CYRULNIK affirme que « **notre histoire n'est pas un destin.** (...) **Nos souffrances nous contraignent** à la métamorphose et nous espérons toujours changer notre manière de vivre. » (*Un merveilleux malheur*, p. 13)
- **Selon CYRULNIK, la résilience n'est pas une exception à la règle, mais la majorité des cas.** Chiffres à l'appui, il montre que un tiers des enfants ayant subi des sévices présenteront des troubles une fois adultes ; mais deux tiers se remettront et auront une vie normale. (Cf. *Un merveilleux malheur*, p.80-83). Pour CYRULNIK, la résilience est une capacité naturelle de l'être humain. (F. DOLTO va dans le même sens : cf. Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, p. 10)
- **CYRULNIK remet donc radicalement en cause une conception courante**, selon laquelle les enfants qui ont souffert de parents violents deviendront forcément des parents violents. Il affirme que les chiffres qui ont amené cette vision du problème résultent de ce qu'il appelle le biais du professionnalisme : en effet, les psychothérapeutes constatent que la quasi-totalité des personnes qui ont subi des traumatismes présentent, une fois devenus adultes, des troubles psychologiques. Mais ils ignorent tous ceux qui s'en sont bien sorti qui n'ont donc pas eu besoin de thérapie, et qui ne sont donc pas inclus dans les statistiques usuelles.
- **Le seul moyen d'avoir des chiffres fiables était de faire une étude large et sur une longue période.** Une étude a ainsi été faite à Harvard sur 204 personnes, sur une durée de 50 ans. Le bilan de leur traversée a été publié en 1990. CYRULNIK commente : « *Les chercheurs ont eu deux surprises. La première fut de comprendre que ceux qui avaient eu l'enfance la plus dure (parmi ces privilégiés) furent ceux qui avaient connu la vie adulte la plus épanouie, probablement parce que à l'âge de 18 ans, ils avaient été contraints par leurs petites épreuves de mettre en place des défenses positives. Alors que ceux qui avaient connu une enfance trop protégée avaient moins su affronter les épreuves de la vie.* » (op. cit., p. 82-83)

¹ JEAN PAUL SARTRE : « *L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous* » (Cité in M. MANCIAUX, *La résilience*, CMS, Genève, 2001, p 161)

- On disait autrefois que celui qui a eu des parents violents sera un parent violent. On met aujourd'hui en évidence qu'existe souvent ce que l'on appelle **l'influence inversée**. Exemple : NATHANIEL BRANDEN raconte le témoignage de deux frères qu'un psychologue avait interviewés. L'un était devenu alcoolique, et l'autre ne buvait pratiquement pas d'alcool. Le premier disait : « *Voyez-vous, mon père était alcoolique. On peut dire que j'ai appris à boire sur les genoux de mon père.* » Le deuxième répondit : « *Voyez-vous, mon père était alcoolique. On peut dire que j'ai appris très tôt que l'alcool pouvait être un poison.* » (Cf. P. PRADERVAND, *Plus jamais victime*, p. 11)
- **Il existe de multiples témoignages de vies extraordinairement accomplies à travers de lourds handicaps**, de dures souffrances ou des épreuves apparemment insurmontables. Celles-ci ont été l'occasion d'héroïsme et ont amené ceux qui les ont vécus à des sommets difficilement imaginables. Des personnes qui ne trouvaient pas de sens à leur vie ont vu leur existence transformée et ont découvert le bonheur et un sens à leur existence suite à une maladie, un grave accident ou d'importantes souffrances. Il se trouve qu'une majorité de personnes qui ont marqué l'histoire, ont eu un parcours très difficile. On peut nommer Gandhi, Martin Luther King, Mère Teresa, Khalil Gibran.
- Selon B. CYRULNIK se basant sur des études statistiques de biographies, « *la créativité serait fille de la souffrance. Ce qui ne veut pas dire que la souffrance est mère de toutes les créativités.* » (*Un merveilleux malheur*, p. 178) En effet, ces études mettent en évidence la proportion d'orphelins, d'enfants ayant eu une enfance difficile parmi les artistes renommés. (Cf. CYRULNIK, op. cit., p. 56-57) Un bel exemple est J. S. Bach qui fut orphelin très jeune.
- **R. POLETTI, B. DOBBS** : « *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.* » (*La résilience*, Jouvence 2001, p. 45)
- **Mais il faut souligner que la résilience n'est jamais absolue, jamais acquise une fois pour toutes**. Elle est un processus évolutif, dynamique, avec des hauts et des bas, des avancées et des retours. Elle est variable selon les circonstances et les étapes de la vie. (Cf. M. MANCIAUX, in *La résilience, résister et se construire*, Cahiers médicaux sociaux, Genève, 2001)
- Des études scientifiques montrent aussi que ceux qui ont réussi à trouver un sens à la vie ont plus de résilience que les autres. **Le sens est donc un facteur important de résilience.**

3. LE SENS ET LES SENS - POURQUOI ET POUR QUOI ?

A. UNE HITOIRE, UN LIVRE DONT ON NE CONNAÎT QUE QUELQUES PAGES

- **Le film de R. BENIGNI, *La vie est belle*** est très significatif du point de vue du sens donné aux événements : Parce que pour un enfant, la réalité des camps de concentration n'est pas portable, son père présente les épreuves liées au camp comme un jeu, au bout duquel il peut gagner un tank. Bien que l'enfant ait un peu de la peine à y croire, il rentre dans le jeu, et les épreuves lui paraissent supportables. De fait, Victor Frankl, rescapé des camps de concentration, disait que dans ceux-ci, ceux qui arrivaient à donner un sens à ce qu'ils vivaient pouvaient survivre, les autres ne tardaient pas à mourir.

- Il paraît que, durant cette deuxième guerre mondiale, pendant les bombardements sur les villes, certains enfants prenaient comme un jeu d'essayer d'aller se cacher pour échapper aux tirs. Et ceux qui survivaient se portaient bien psychiquement. Comme si un moyen de défense s'était mis en place naturellement pour se protéger d'une réalité trop lourde à porter. Les autres enfants étaient profondément traumatisés.
- Le film de R. BENIGNI est intéressant, car, selon l'angle sous lequel un événement est pris, selon le sens qui lui est donné, cet événement apparaît positif ou négatif, un bonheur ou un malheur. C'est le sens que nous donnons aux événements qui leur donne un caractère plus ou moins dramatique, qui les rend plus ou moins lourd à porter. **Ce ne sont pas les événements en soi qui sont le plus lourd à porter dans la vie, mais le sens que nous leur donnons.**
- R. PRADERVAND : « *Chacun de nous crée sa propre réalité par sa façon de regarder et d'interpréter les événements, les personnes et les circonstances de sa vie.* »
- Le grand psychiatre suisse K. G. JUNG disait : « *Trouver un sens, une signification rend beaucoup de choses supportables, peut-être que cela rend toutes choses supportables.* »
- Mais attention, **donner un sens, ce n'est pas justifier l'intolérable**, ce n'est pas rendre bon ce qui est mauvais, mais c'est essayer de **comprendre**. Comprendre le pourquoi, et ce à quoi cela m'appelle.
- **Notre vie, notre histoire, est comme un livre dont nous ne connaissons que quelques pages**, un film dont on n'a vu que quelques extraits. C'est pourquoi nous peinons parfois à comprendre le sens des événements les plus douloureux. Dieu, lui, voit la totalité du livre, il voit vers quel aboutissement mène notre histoire, notre livre. Trouver le sens de la vie, c'est acquérir le regard de Dieu sur les événements et la vie, un regard qui prend de la distance par rapport à ces événements.

B. FRANKL : CELUI QUI A UN POURQUOI PEUT VIVRE AVEC A PEU PRES TOUS LES COMMENT

- VICTOR FRANKL est un rescapé des camps de concentration, durant la dernière guerre mondiale, où il a perdu son épouse, son frère, son père et sa mère. Il est le fondateur de la logothérapie, une psychothérapie fondée sur le sens de la vie. Une thérapie qui part du principe que tout être humain est en quête de sens et qu'il peut trouver un sens à l'existence et à tout événement. Selon lui, la question du sens **est la question la plus fondamentale** de l'existence humaine. Question fondamentale, parce que c'est le moteur de notre **l'existence**. *L'homme est un être vivant avec un but*, avec une intentionnalité, un être en recherche de sens de son existence.
- V. FRANKL aimait se référer à cette fameuse affirmation de NIETZSCHE : « *Celui qui a un "pourquoi" qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec à peu près tous les "comment"* ». Ainsi, FRANKL disait que « *l'homme est prêt à toutes les souffrances, tant qu'il peut y déceler un sens.* » Celui qui a un sens à l'existence peut supporter les épreuves, les souffrances et les manques les plus incroyables.
- **J'aime bien la multiplicité des acceptions du mot sens** : il désigne d'abord **signification**, la raison d'être, mais aussi la **direction**. Je pense qu'il y a un lien très fort entre les deux : la signification que nous donnons à notre vie lui donne une orientation. Et inversement, la direction que nous choisissons lui donne une signification. **Le sens, c'est ce qui oriente ma vie. Avoir un sens dans la vie**

structure mon agir, et modifie mon rapport au monde. Donner un sens à sa vie, c'est choisir une vie signifiante, qui vaut la peine d'être vécue.

- J'aime bien aussi le jeu de mots entre les deux termes **Pourquoi** et **pour quoi ?** Bien des personnes, face à un événement dramatique dans leur vie, disent **pourquoi ?** De fait, la question est mal posée : il faudrait dire **pour quoi ?** En vue de quoi, à quoi cet événement m'appelle, à quel dépassement il me provoque. A quel nouveau sens il m'appelle dans l'existence ?

C. DU NON-SENS AU « SUPER-SENS »

- Certaines circonstances dramatiques de l'existence, qui semblent à première vue dépourvues de sens, (**un non-sens**) nous obligent à rechercher ce que Frankl appelle le « **super-sens** », c'est-à-dire un sens qui dépasse notre compréhension immédiate, ce qui doit nous amener à regarder plus loin. Il y a des souffrances dont l'enfant ne voit pas le sens, mais que, une fois adulte, il comprend. Et dans le domaine de la compréhension du sens de la vie, nous sommes tous des enfants.
- En paraphrasant B. CYRULNIK, je dirai que *ce que la chenille appelle épreuve, nuit, Dieu l'appelle chrysalide ; et ce que la chenille appelle fin du monde, Dieu l'appelle papillon.*

4. DONNER SENS, C'EST REGARDER LA VIE AVEC LE REGARD DE DIEU

- **En langage chrétien**, le « *super-sens* » c'est le regard de Dieu sur les événements, et le sens qu'il leur donne ; c'est-à-dire ce vers quoi ils conduisent, le projet qu'il a pour l'humanité, et comment il arrive à tirer du bien de tout, même ce qui apparemment semble s'y opposer.
- MAURICE TITRAN dit que « *la résilience, c'est la capacité de regarder autrement...* » (in B. CYRULNIK, *La résilience, le réalisme de l'espérance*, Erès 2005, p. 333)
- En tant que chrétien, je devrais regarder différemment les choses, les personnes, les événements : **les regarder avec le regard de Dieu**, les regarder comme Dieu les regarde, c'est-à-dire en voyant leur achèvement, ce vers quoi ils conduisent. La foi du chrétien, ce n'est pas seulement croire en Dieu. J.-L. BRUGUES définit la foi comme « *une participation à la connaissance que Dieu a de lui-même et de sa création.* » (*Précis de théologie morale générale*, 2.II., p. 37) Donc la foi du chrétien est indissociablement liée à la question du sens et à une connaissance de Dieu. La foi, c'est aussi acquérir le regard de Dieu sur les événements.

5. FAIRE DE SA VIE UN RÉCIT, UNE PAROLE, UNE HISTOIRE SAINTE

- B. CYRULNIK : « *Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Mais dès qu'on en fait un récit, on donne sens à nos souffrances, on comprend, longtemps après, comment on a pu changer un malheur en merveille, car tout homme blessé est contraint à la métamorphose* » (*Un merveilleux malheur*, p. 8)
- Si l'on regarde l'histoire du Peuple d'Israël, on pourrait dire que c'est une **histoire négative** : une histoire douloureuse, histoire de destructions, une succession de guerres, de tueries, d'injustices, déplacements, famines, épidémies.

- Et pourtant, cette histoire constitue la Parole de Dieu. C'est **une Histoire sainte** : la même histoire sous le regard de Dieu, qui ne regarde pas seulement un élément de cette histoire, mais son ensemble et le dessein de Dieu, le but vers lequel Dieu conduit les événements.
- **La relecture d'un événement est quelque chose de vital.** Il y a un proverbe arabe qui dit : « *On observe mal la rivière dans laquelle on baigne.* » Revenir en arrière, relire les événements, sa vie, et les interpréter est quelque chose de spécifique à l'être humain (que les animaux ne font pas). Relire les événements, ce que le peuple d'Israël appelait « **faire mémoire** », c'est une façon de ne pas subir ce que l'on a vécu, mais de réellement l'intégrer dans son histoire. C'est transformer un poids de l'existence en dynamisme et sens pour l'avenir. Relire sa vie, faire mémoire est un travail d'appropriation des événements de l'existence.
- L'événement que l'on vit, surtout quand il touche notre affectivité, est toujours vécu sans recul, et dans une certaine mesure sans signification. Ce n'est qu'en faisant par la suite un retour sur l'événement que celui-ci prend un sens dans la vie d'un peuple et d'un individu. **C'est la mémoire, notre regard sur le passé, qui permet de donner sens à l'événement,** qui permet de changer le sens de l'événement. C'est la mémoire qui ouvre de nouvelles possibilités de vie. C'est toujours sur notre mémoire que se construit le futur. « **Faire mémoire** », ce n'est pas seulement donner sens au passé, mais aussi une façon de donner un sens à l'avenir.
- En Hébreu, le même mot, **DaVaR**, signifie à la fois **événement – parole**. La Parole, ce sont les événements relus par Israël sous le regard de Dieu, et qui deviennent Parole, qui deviennent Histoire sainte : **l'événement devient Parole, par la relecture, par la mémoire.** Cette Parole permet de regarder différemment le présent et d'envisager l'avenir dans une vision d'espérance, dans la lumière de Dieu. **Ce que l'on appelle la Bible, la Parole de Dieu, est précisément le résultat d'une relecture des événements sous le regard de Dieu.** Nous devons faire de même par rapport à notre vie.
- **Ce retour sur la mémoire éclairée par l'Esprit Saint devient en quelque sorte restauration du passé.** La Parole, c'est la mémoire visitée par l'Esprit Saint qui révèle la présence de Dieu dans les événements. L'Esprit montre Dieu présent dans les événements : ce qu'il faisait et ce qu'il offre dans ces événements, ce qu'il attend de ces événements et de nous. L'Esprit de Dieu éclaire la mémoire de l'homme et lui montre à quelle nouveauté il est appelé. **Dans cette mémoire, le passé devient alors un langage, une Parole.**
- Pour les Hébreux, la mémoire n'est pas seulement celle du passé, mais aussi celle du futur. Se souvenir du futur est tout naturel pour un oriental. **Le peuple hébreu vit très fort de la mémoire du futur.** Il la proclame à chaque célébration de la Pâque : Le Dieu qui nous a fait sortir de la maison d'esclavage, qui nous a fait traverser la Mer Rouge à pied sec, qui nous a conduits en terre promise, est le même qui continue son œuvre dans l'histoire d'aujourd'hui et de demain. Car Dieu est le même, hier, aujourd'hui et demain. « *La mémoire du futur est le fondement de l'espérance* » (MARC DONZE). C'est se rappeler ce à quoi nous sommes appelés.
- **La femme qui va enfanter vit aussi cette mémoire du futur** : elle se souvient du futur qui l'attend : la naissance de l'enfant, la joie d'entendre ses premiers cris... Elle vit déjà de la joie de la naissance, et cette joie l'encourage, la porte.
- **Nous sommes aussi appelés faire mémoire, à relire les événements de notre vie sous le regard de Dieu, afin qu'ils deviennent Parole pour notre vie, afin d'en**

constituer une Histoire sainte. Faire mémoire des événements de notre vie, c'est transformer des événements douloureux, négatifs, incohérents, en une histoire qui a un sens, parce que conduite par Dieu, en une **Parole**, une **Histoire sainte**. Nous sommes donc invités à « **Faire mémoire** », à faire des événements de notre vie une Parole, à relire notre vie comme une Histoire Sainte.

Maret Michel, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges