

Soyons fous ! d'expression, d'échanges et de résilience !

Après avoir jeté ce matin un œil sur une revue qui traînait sur une table, est née l'envie d'éclairer la notion de résilience.

Boris Cyrulnik « a toujours pris soin d'en rendre la paternité à Albert J. Sdolnit, Emmy Werner, Michael Rutter » dit la revue, mais en France, c'est bien Cyrulnik qui nous l'a faite découvrir. Alors, qu'est-ce que la résilience ? Ma paresse intellectuelle fait que je vous restitue ici sa définition in extenso : **Faculté à « rebondir », à vaincre des situations traumatiques.**

La résilience est la capacité pour un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress. ; cet « art de naviguer entre les torrents », n'est pas inné, mais trouve ses racines dans l'enfance, et dans la relation que les parents entretiennent avec leur enfant. Une relation sécurisante aidera les enfants à trouver la force de s'en sortir. Viennent ensuite les relations évitantes, et ambivalentes ou désorganisées. La résilience entraîne : la défense-protection, l'équilibre face aux tensions, l'engagement-défi, la relance, l'évaluation, la signification-valuation, la positivité de soi, et la création.

Aujourd'hui, sur notre territoire cette notion est reprise par ce qui nous invite à vaincre la crise psycho-économico-spirituelle et de tirets en tirets... en devançant ses méfaits, préparer des alternatives, se montrer créatif.

Dans une plus vaste ouverture d'esprit, la jeune psychiatrie selon Cyrulnik, non soumise à la parole du « maître » et croisant les méthodes, évolue favorablement, à condition qu'on lui en laisse les moyens, sans régresser dans une politique de pur enfermement, qui serait pure « fliciatrice ».

Ces valeurs émergentes sont prônées également par Claude Halmos, les psys sont parmi nous décidément ! Dans son *Manifeste contre un temps déraisonnable*, cet auteur nous dit : « Ce n'est pas vous qui êtes malade. C'est le monde qui l'est. » et encore : « Il faut retrouver le sens du collectif. C'est le seul moyen de se battre ».

Alors, soyons fous à oser la différence pacifiante ! Et tellement plus résilients !

Rolande

