

Bonheur et malheur, unis dans la résilience



On parle du bonheur à toutes les sauces, les magazines féminins et masculins en font même leur fond de commerce. Aujourd'hui il faut être heureux ! C'est presque le challenge de chacun. Mais il arrive parfois que le chemin qui mène au bonheur soit semé d'embûches, et ce, très

tôt. Dès l'enfance le malheur peut faire de l'ombre au bonheur, cependant, il n'y a pas de fatalité.

Un psychiatre de renom, Boris CYRULNIK a proposé une théorie sur la capacité de certains individus, gravement traumatisés, à surmonter leurs souffrances et à survivre en dépit de l'adversité. Il parle de résilience.

Le bonheur, un bien de consommation ?

Vouloir être heureux c'est finalement un idéal assez récent. Jusqu'au 18ème siècle, les conditions de vie, voire de survie, étaient tellement dures que le bonheur n'était même pas envisagé. Le quotidien des populations d'alors consistait seulement à ne pas mourir de faim, de maladie, de froid... Aujourd'hui l'absence ou la recherche du bonheur est une des causes majeures de consultation chez les [psy](#).

Pour être heureux soyons malheureux ?

Sous cette question un peu provocatrice, on s'aperçoit vite qu'effectivement, le bonheur n'existe que parce-qu'il forme un couple opposé mais indissociable avec le malheur. Le bonheur ne triomphe pas du malheur mais résulte de l'apprentissage à surmonter les difficultés de la vie. Il se construit à travers

les expériences plus ou moins douloureuses qu'un enfant, en particulier, rencontre et apprend à dépasser.

Et la résilience ?

Boris Cyrulnik est un enfant qui a vécu l'expérience traumatisante de la guerre. Dans son ouvrage **Un merveilleux malheur**, il relate comment, suite à la déportation de ses parents et grâce à une rencontre qui lui a sauvé la vie, il a réussi à ne pas sombrer dans la folie. En effet, tout être humain naissant a besoin d'une sécurité de base que lui apportent ses parents et en particulier sa mère. Ce sentiment de sécurité, véhiculé par le lien d'amour est ce qu'on appelle l'attachement. L'attachement, est un moyen pour l'enfant de développer une sécurité qui le mènera vers l'autonomie. Sans attachement un petit être humain ne peut se développer. L'enfant met en place, d'une façon inconsciente, une stratégie de survie. Par cette attitude, il parvient à allier les ressources extérieures à ses ressources intérieures. La résilience se fait s'il rencontre son tuteur de résilience.

Tuteur de résilience : pour quoi faire ?

Le tuteur de résilience est celui qui accompagne l'enfant traumatisé dans la reconstruction de ses forces de vies. Il est une tierce personne qui peut offrir une référence, une écoute, une présence, un modèle, de l'amour au moment où l'enfant est en perdition. Il peut être incarné par un prof, un professionnel de santé, mais aussi un voisin, un parent éloigné... Les forces, les ressources du tuteur viennent alors s'ajouter aux ressources naturelles que chacun possède mais n'exploite pas forcément.

La résilience est un combat contre la blessure, contre les «fantômes» (souvenirs, réminiscences désagréables). L'enfant apprend à ne pas s'y soumettre. Il apprend à faire de son malheur un moteur de vie et de bonheur.

On peut tous devenir «résiliants» ?

N'est pas résilient qui veut ! En fait, la résilience est rendue possible si le parcours de vie s'accompagne de réflexion, de parole, de rencontres permettant la reconstruction de la blessure psychique. Un encadrement de type psychothérapie peut permettre de surpasser ce moment de reconstruction. Nietzsche disait « *ce qui ne tue pas rend plus fort* ».