



# Parlons de résilience

## ÉDITO

Quand l'équipe qui concocte V&V a terminé la préparation du numéro en cours, une dernière question, toujours la même, se pose, lancinante : quel thème pour le prochain ?

Nous aimons suivre les événements saisonniers, ou bien les événements de la vie de l'AFP, qui nous sont chers et que nous voulons partager avec vous.

Or comme depuis un certain temps nous nous posons la question, en voyant les familles accueillies ou croisées dans nos murs : « mais comment arrivent-ils à s'en sortir ? », nous avons décidé de réfléchir un peu plus profondément à la résilience, avec l'aide de quelques amis confrontés aussi à cette question. Et nous avons découvert grâce à eux que cette recherche pouvait nous concerner tous.

Alors bonne lecture de ce dossier, et découvrez aussi tout ce qui se vit à l'AFP à travers toutes ses activités familiales.



V & V

## SOMMAIRE

Mot du CA.....p. 2	Résistance et résilience .....p. 9	Ça déménage à l'AFP ! .....p. 13
La résilience : un processus de réparation de soir.....p. 3	Traverser l'enfer et en sortir encore plus vivante .....p. 9	Sanary .....p. 14
En prison .....p. 3	4 bouts de pain .....p. 10	L'AFP recrute .....p. 16
Vécue au quotidien .....p. 5	Vie de l'association .....p. 11	Alerte Fontvive.....p. 17
Et pour moi ?.....p. 5	Rétrospective des échanges de savoirs ...p. 11	Club lecture.....p. 18
Rebondir.....p. 7	Retour sur la journée inter-RERS.....p. 11	Les petits plats des mamans.....p. 18
Lettre .....p. 8	Après-midi jeux de société.....p. 12	Annonce Louis Comte .....p. 18
	L'AFP, ça marche ! .....p. 12	Agenda .....p. 19
		Méditation .....p. 20





## La résilience :

# un processus de réparation de soi...

À l'origine, le terme de résilience est utilisé en physique pour désigner l'aptitude d'un corps à résister aux chocs et pressions, et à **reprendre sa structure initiale après avoir été déformé**. Par extension, ce terme a été adopté pour désigner, dans divers domaines, **l'aptitude à rebondir** ou à subir des chocs sans être détruit.

**En psychologie**, ce terme commence à être utilisé dans les années 90, par des psychiatres américains tels Emmy Warner ou John Bowlby, qui étudient alors le développement d'enfants ayant subi des traumatismes précoces. Il a ensuite été popularisé en France par le psychiatre et psychothérapeute Boris Cyrulnik par ses ouvrages « Un merveilleux malheur » et « Les vilains petits canards ».

La résilience, en psychologie, désigne la **capacité à surmonter les traumatismes, à se reconstruire en surmontant un choc traumatique grave**. C'est la capacité à vivre, à réussir à se développer en dépit de l'adversité.

On parle de résilience dans différents contextes :

- Lorsque les personnes doivent se développer dans un **contexte d'adversité massif** (guerre, maltraitance) Ici, les personnes dites « résilientes » vivent un développement « ordinaire » dans un contexte à risque.



- Lorsque les personnes sont affectées par un traumatisme : il s'agit alors de la **capacité à surmonter la situation traumatique** et à se **reconstruire** après ce traumatisme (accident, diagnostic de maladie, perte d'un être cher), à **retrouver du sens à sa vie** après des épreuves majeures.

La résilience est un **processus**, un chemin à parcourir. Il ne s'agit pas d'une simple reprise du développement antérieur, reprendre sa vie là où elle en était, mais bien d'une **reconstruction psychique, identitaire et sociale**, de réapprendre à vivre autrement. Une personne dite « résiliente », dans son récit de vie, peut parler de son expérience traumatique, de ses deuils et pertes comme des événements **intégrés à son parcours de vie**.

Pourquoi certains ont l'air de surmonter mieux que d'autres un traumatisme ? La réussite du processus de résilience semble être **favorisée par des facteurs individuels**, comme la capacité à communiquer, la sociabilité, l'humour, la capacité à se projeter dans l'avenir.... Mais également par le **contexte familial et social** : soutien de la famille, amis, collègues, associations, accompagnants professionnels, éducateurs, travailleurs sociaux, soignants... Toute personne de l'entourage du sujet pouvant lui redonner confiance et apporter écoute, soutien et bienveillance favorise ainsi ce processus de résilience.

\* **Gaëlle Badard**,  
Psychologue

## ... En prison

La résilience a pas mal de définitions. Je me contenterai de celle-ci : c'est l'aptitude d'une personne à se reconstruire et à vivre de manière satisfaisante en dépit des circonstances traumatiques. Boris Cyrulnik publie un livre sous le titre : « La Résilience ou comment renaître de ses souffrances ». Un titre qui vaut une définition.

Le résilient vit un état instable, avec des hauts et des bas. Sa reconstruction s'appuie sur 2 éléments : le Lien et la loi qui ensemble donnent du sens à la vie. Le lien en bref c'est l'amour qui environne la personne résiliente et la loi ce sont les règles de vie. Ainsi :

- Beaucoup d'amour et respect des règles = une bonne éducation familiale.

- Beaucoup d'amour mais peu de respect des règles = la permissivité.

- Peu d'amour, peu de lien mais respect des règles : on glisse vers l'autoritarisme.

- Enfin peu d'amour et aussi peu de respect des règles : c'est la grande négligence.

A la prison, l'aumônier que j'étais a pu constater bien des situations différentes. Ce qui est évident c'est que beaucoup des personnes visitées avaient eu une enfance compliquée : parents séparés après bagarre parfois, alcool au-delà de la mesure, eux-mêmes frappés sévèrement et par une mère ou un père qui n'expliquait pas même son geste, familles monoparentales, familles nombreuses. Dans ces cas-

là le plus souvent la personne détenue ne reçoit pas la visite de sa famille, si aucun visiteur ou aucun aumônier ne le rencontre, ce sont les caïds qui les prennent en charge... et le séjour en prison aura été nocif : la récidive est proche.

Quand, au contraire la famille vient au parloir assez souvent, ou qu'un visiteur a été désigné par le SPIP –service social- pour lui rendre visite, si l'un des aumôniers l'a repéré et le visite, si, encore si, l'incarcération n'est pas trop longue, si la vie en cellule est acceptable... Alors la prison peut faire son office de sanction, de réflexion et de rebond. Là on peut parler de **résilience**. Toutes ces personnes qui ont accompagné le sortant de prison ont assuré « un tutorat de résilience ». Certes le gars est sorti et souvent disparaît dans la nature et il ne faut pas attendre des remerciements de sa part même s'il le pense. Il a tourné la page, on le comprend sans peine : pas de regard en arrière ! Mais ça arrive malgré tout. Par les visites ce sortant a reçu de l'affection, voire de l'amour par leur simple présence : **c'est le lien**.

Par les discussions les récits des uns et des autres sur ce qui se passe à l'extérieur, la personne a commencé à envisager sa sortie. Ce qu'il pourrait faire en priorité –parfois aller s'excuser auprès des victimes- parfois suivre une formation dans une association où on sait qu'il sort de « la bastille », c'est une très bonne voie, **un respect de la loi** pour retrouver sa place dans la société. Le lien d'affection + le respect des règles de vie lui permettent de retrouver du **sens à sa vie**. Dans ce cas la résilience est réelle : les liens familiaux sont rétablis, la vie reprend son cours et la prison n'a été qu'une parenthèse... à oublier.

Il y a une question qui préoccupe les aumôniers. Lors des visites en cellule j'écoute la vie, parfois les confessions des personnes visitées. Ils sont avertis que ce qu'ils me disent ne sort pas de la cellule car c'est le secret professionnel. Mais de mon côté est-ce que je peux m'ouvrir, me découvrir, découvrir ma famille ? Les consignes reçues sont claires : il ne faut pas se mettre en danger ni nous ni nos proches ; donc « Ne pas parler de soi ! ». Personnellement je n'ai pas pu respecter cette consigne. Bien sûr avec certaines personnes détenues ce serait de la dynamite de le faire car visiblement il ne tient pas parole ! Je crois qu'il est nécessaire de rapprocher l'univers personnel de l'accompagné et notre propre univers à la fois professionnel et familial... Combien m'ont dit qu'ils voudraient être mon fils ! Je pense que c'est dans une certaine intimité que cela finit par s'entendre. L'aumônier ne peut rester froid et distant pour faire œuvre d'empathie et de bonne proximité humaine.

Ce n'est pas très souvent qu'on suit à l'extérieur les sortants de prison. Il arrive que des liens solides soient

établis avec certains. Pourquoi ? Peut-être parce que l'on a pu pleurer ensemble dès la première rencontre ? ou parce que même l'aumônier ne trouve rien à dire tellement c'est violent et douloureux pour la personne détenue et pour ceux qui sont restés dehors.

J'ai encore le souvenir de cet homme de plus de 60 ans que le surveillant ramenait dans sa cellule chez les arrivants. Nous l'appellerons Victor. Le surveillant me dit en refermant la porte : « Voilà un client pour vous ». Je suis rentré tout de suite en demandant à cet homme s'il acceptait la visite de l'aumônier. Rapidement j'ai compris qu'il venait de tuer sa femme et cela quasi en présence des enfants en bas âge ! On ne peut pas dire « c'est rien ne pleurez pas »... Il m'a expliqué sa légitime défense mais 3 ans plus tard il a pris 30 ans. Sa version du départ ne devait pas être la bonne. Mais quelle importance devant des faits aussi graves.

Je n'ai pas beaucoup parlé. J'ai pleuré avec lui... pendant plus d'une heure. Mais il a accepté de prier avec moi longuement et sachez que cet homme qui est toujours en prison, me téléphone de temps en temps et m'écrit au moins 3 fois par mois. Il a mis sa confiance en Dieu totalement. Ses lettres sont parfois difficiles à déchiffrer mais leur contenu est très édifiant pour n'importe quel chrétien, malgré ses soucis de santé. Trouvera-t-il toujours **du sens** à sa vie ? Pas de visite de la famille. Certes très fidèle à l'aumônerie. Fidèle lecteur de la Parole de Dieu. Mais pourra-t-il sortir libre un jour ?

Il y avait 4 ans que j'allais à la prison de Perrache à Lyon en 2004, quand un événement familial nous a atterrés : La fille de ma sœur venait d'être poignardée par son mari ! Elle venait de mourir. Laissant un fils de 4 ans (18 ans aujourd'hui élevé par son grand-père veuf ! ) Et Dieu qui ne fait pas les choses à moitié a fait que cela se passe quand avec le pasteur Olivier Raoul-Duval nous devons animer un samedi AM à Perrache sur le thème du Pardon ! La plupart des « personnes détenues invitées » étaient au courant de ma situation : j'ai eu beaucoup de soutien sincère de leur part. Ces personnes ont un cœur comme chacun de nous. Mais l'un d'eux n'a pas manqué de me demander et à juste titre : « Toi Jean-Pierre est-ce que tu as pardonné à ton neveu ? » « Non je ne peux pas encore mais je ferai mon possible pour y parvenir en demandant l'aide de Dieu. » Je pense qu'aujourd'hui je lui ai pardonné, que ma résilience est à l'œuvre pour cette question. Ma thérapie a été de garder le contact. Il était visité par un aumônier de cette maison centrale pour les longues peines. Une fois il a demandé pardon en 3 lignes. Il aurait dû sortir depuis 2 ou 3 ans mais je suppose que comme il prétend au juge qu'il ne sait pas pourquoi il a fait cela, le juge hésite à le remettre en liberté. Sa vie aura-t-elle du sens ?

\* Jean-Pierre Raspail





## ...Vécue au quotidien

Personnellement, la mise en pratique de la résilience peut se résumer en une phrase : « on peut toujours s'en sortir » !

Pour une personne touchée par un traumatisme grave, les moyens de défenses, peuvent être divers et variés. Cela peut se traduire par le déni, la rêverie, l'intellectualisation, l'humour.

Pour un enfant, dans des situations de traumatismes graves, comme un deuil précoce, un abandon, de la maltraitance, l'avenir est moins sombre si des tuteurs de développement sont mis en place. Cela peut être une famille d'accueil, un éducateur, une rencontre avec un professeur, un adulte compréhensif.

En tant qu'assistante familiale, mon travail consiste à accueillir un enfant au sein de notre famille.

Les situations de ces enfants accueillis sont souvent très compliquées. Même dans des cas de placements relativement simples, il y a de nombreuses batailles à mener. Quand l'enfant a la chance ne pas connaître de rupture de lien avec sa famille, d'avoir de vraies racines, et bien dans ce cas, la famille d'accueil a plus la fonction d'un « tuteur », de « terreau » afin de lui permettre de grandir, de vivre, d'avancer avec son histoire personnelle, lui donner les moyens



de trouver les clefs, les outils pour affronter, résister, avancer.

Le travail se fait au quotidien dans chacun des actes de la vie courante comme partager un repas, aller à l'école, jouer avec des amis. C'est souvent dans des situations banales qu'apparaissent des angoisses, des émotions trop fortes liées à des moments compliqués de la vie de l'enfant. C'est bien souvent quand on s'y attend le moins ! C'est à ce moment précis qu'il faut trouver les mots, les attitudes. C'est parfois comme se retrouver dans un canoë et réussir à sortir des courants trop forts.

La résilience, c'est un outil que tous les humains possèdent sous différentes formes, selon chacun.

Bienheureux quand l'optimisme, la positivité, la confiance sont nos outils, nos armes ! C'est tellement plus facile pour réparer, pour se battre. On arrive ainsi plus facilement à ce que les problèmes ressemblent moins à des drames et plus à des défis !

Et un jour, un matin, quand quelque chose va de travers, on sait qu'on a un peu réussi quand l'enfant dont on a la charge vous dit « t'inquiète pas on va y arriver ! ».

\* Chantal Charier

## ... Et pour moi ?

On entend, en effet, ce terme depuis qu'un médiatique psychiatre l'a utilisé dans des émissions radiotélévisées.

Alors j'ouvre mon dictionnaire moderne, c'est-à-dire internet, qui me dit :

**RESILIENCE** : « Propriété Physique d'un matériau de retrouver sa forme après avoir été comprimé ou déformé ; élasticité »... Ah bon !

Je vais plus loin :

« **Résistance psychique face aux aléas de la vie.** »

Vu que « Viens et Vois » a choisi ce thème et ne s'adresse pas spécifiquement à des techniciens métal-

lurgistes, c'est la deuxième définition qui retiendra mon attention.

**Et elle me parle !**

En effet, pour un bonhomme de mon âge, il m'a fallu pas mal de « **résistance psychique** » pour surnager dans la vie professionnelle et domestique :

Pur produit des « trente glorieuses » et de « l'ascenseur social », ma progression professionnelle n'a pas été cependant une « partie de campagne ». En anglais on m'eut classifié dans les « *self made man* » (*traduction* : « qui se fait seul »), dans un parcours on ne peut plus sinusoïde...et dans ce genre de courbe il y a des « hauts » et des « bas ».

Les « hauts » sont gratifiants mais n'apportent pas grand-chose sinon la satisfaction du résultat des efforts mis en œuvre.

Les « bas », par contre, sont : soit des refus de continuer à perdre son temps et sa santé, soit de répondre à une opportunité de changer d'horizon, soit encore à des échecs patents. Que ce puit être des abandons délibérés ou des « coups de pied au cul », le résultat est le même : **c'est le trou !**

Pas pour longtemps, car lorsque l'on a une famille, un peu de fierté, du courage et la soif d'apprendre, ainsi qu'un peu de culot, on ne peut rester battu et prostré : **il faut s'en sortir !**

Pourquoi-pas changer de métier? Accepter éventuellement ce que le hasard me propose ; ce qui implique de repartir de zéro, de retourner éventuellement à l'école malgré un niveau faible de base, montrer ses capacités à entreprendre, sans complexes, réussir et entrer dans une nouvelle profession plus valorisante tant dans son contenu que pécuniairement :

**Aurais-je fait, comme Mr JOURDAIN, de la « résilience » sans le savoir ?**

Sans doute et à plusieurs reprises, il m'a fallu « **faire face aux aléas de la vie** ».

Ces différentes situations ont impliqué des changements de région, de domicile, d'environnement social, d'habitudes professionnelles et sociales ; à chaque fois c'était un challenge qui me convenait assez bien, mais pas forcément à ma famille qui a dû me suivre dans ces pérégrinations. Il fallait à chacun, aussi, une bonne dose de « résilience » pour assurer la continuité de ses études, de son travail et se recréer un tissu social.

Et puis un jour on fait un nouveau saut dans l'inconnu en devenant un « inactif » : Il faut changer de rythme de vie, les bras ballants, nez à nez avec son (sa) conjoint(e), désemparé(e) si l'on n'a pas pensé à l'avance ce que l'on allait faire de ce temps disponible. Il faut une bonne dose de « **résilience** » pour se

réinventer une vie, seul(e), sans tâche obligatoire ni responsabilité aliénante. Beaucoup n'y arrivent pas et pour eux (elles) c'est la déprime et le ...trou.

Heureusement... il y a aussi le bénévolat associatif ; c'est une aubaine pour entamer sa « **résilience** » ! Même si on n'a pas de projet élaboré, on y va ; l'accueil est toujours chaleureux pour un nouveau, bénévole débutant, qui se propose, avec humilité, d'intégrer un collectif.

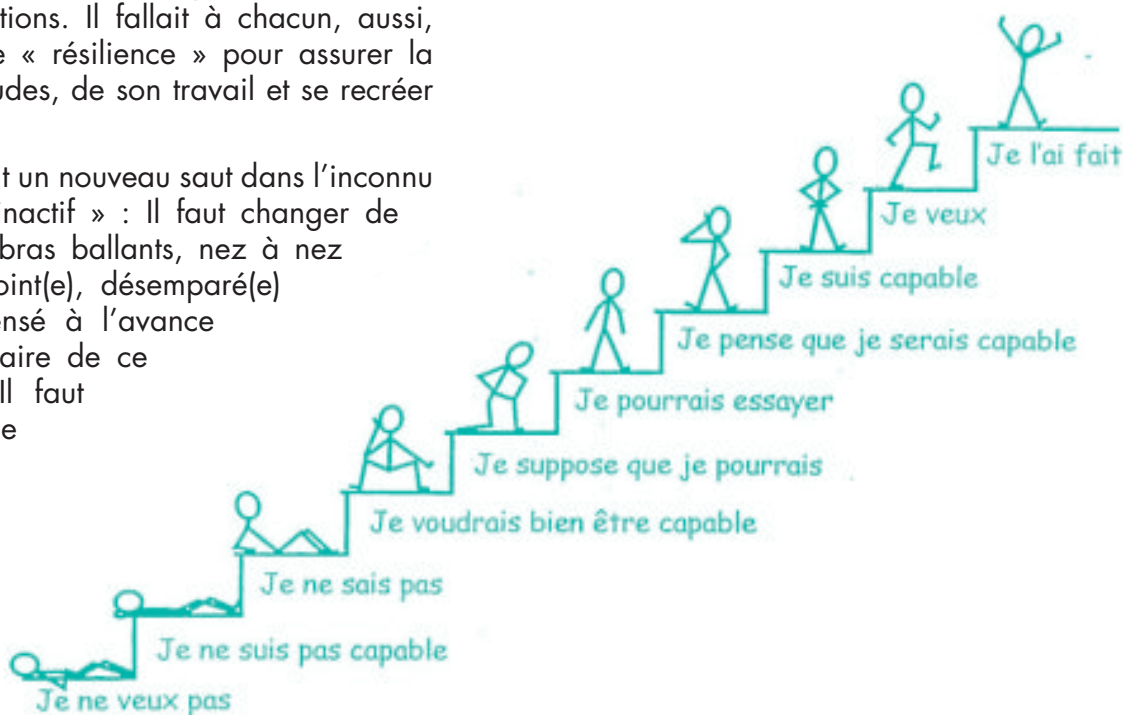
Participer, connaître les autres (*lesquels ont souvent fait la même démarche*), se faire connaître, dans un nouveau milieu où chacun est là volontairement pour apporter sa pierre.

Bien après, parce que l'association est toujours à la recherche d'idées pour étoffer sa palette d'activités, on peut proposer et développer un (ou des) projet(s) qu'on n'avait, peut-être, jamais eût le temps de faire dans l'autre vie.

Mais surtout on rencontre plein de gens, comme nous, plus vieux ou plus jeunes : de nouveau on existe ; on a des « choses » à faire ; on a une raison de se lever certains matins parce qu'on nous attend ; avec le temps on a participé, proposé, créé, pris éventuellement des responsabilités. On s'est reconstruit...une nouvelle fois. **On reste vivant !**

**MOI, je suis entré à l'AFP et je me porte bien (psychiquement), alors venez nous rejoindre !**

**\* Robert Lissat**





## ...Rebondir

Pour évoquer la « résilience » de ceux qu'on appelle les MNA (mineurs non accompagnés) commençons par une anecdote : en plein mois de mars, sous les dernières giboulées de l'hiver, un jeune guinéen était assis devant la porte de l'Hôtel du Département. En attendant de trouver une solution pérenne (qui supposait une négociation avec l'Aide Sociale à l'Enfance) il fallait l'accueillir pour la nuit. Au matin pendant le petit déjeuner voilà que surgit mon chat, un adorable matou d'une sociabilité irrésistible. Et pourtant Sekou (nous l'appellerons ainsi) bondit littéralement sur sa chaise comme si il avait craint que le félin lui saute à la figure pour lui arracher les yeux. Ce geste purement réactif, que je ne compris qu'après avoir pris connaissance de la peur que pouvaient provoquer les chats plutôt sauvages dans son pays, fut une révélation.

Sans le savoir, Sékou venait de me montrer ce qu'il y avait de profondément salubre dans l'acte même de « résilience ». Pour être plus clair, il faut rappeler que le mot en question vient du latin « resilire » : c'est littéralement « bondir en arrière », « se retirer sur soi-même ». Le

terme nous est revenu par le détour de l'anglais au début du 20<sup>e</sup> siècle dans le vocabulaire de la physique pour désigner l'énergie absorbée par un matériau lors d'un choc. On pourrait aussi bien parler d'élasticité. Le hasard voulait d'ailleurs que notre Sékou fût « contorsionniste » depuis son plus jeune âge : cela lui avait permis, me raconta-t-il plus tard, de rapporter à la maison quelques maigres oboles que lui valaient ses performances vraiment impressionnantes.

Avant même de se manifester dans sa capacité à « encaisser » moralement, si j'ose cette expression, les épreuves auxquelles devait le soumettre le choix (utilisons le mot si l'on veut croire au libre arbitre) de l'exil, son corps même était un concentré de résilience au sens le plus lointain et le plus oublié de notre langue. Il se rétractait en lui-même à la première

alerte, allant chercher dans ce qui pouvait passer pour un pur geste « instinctif », la capacité à absorber la résistance qui se présentait sur son parcours.

Depuis lors combien en ai-je vu de ces jeunes qui, (re) poussés par des conditions de vie plus que difficiles, ont dû faire ce bond en arrière afin de mieux prendre leur élan pour aller de l'avant. J'entends par « bond en arrière » ce geste qui consiste à sortir d'un environnement hostile, mais auquel on s'était habitué, pour se recentrer sur soi, transformer cette hostilité même en énergie.

Il y a donc à l'origine de toute « résilience » un véritable « réflexe » du corps et de l'esprit qui trouve sa source dans l'épreuve. Pour certains ce fut l'impossibilité de pouvoir accéder au savoir parce que ceux

qui les avaient à leur charge n'avaient pas les moyens de payer l'école. Pour d'autres ce fut le coup de trop qui les conduisit à quitter le domicile « familial » (et il faudrait expliquer ici ce que le terme peut recouvrir d'obligation et d'oubli de soi). Pour quelques uns ce fut l'accident, la maladie, l'agression qui les laissaient seuls, orphelins sans plus aucun appui.



Tout serait pour le mieux si le « rebond » permettait d'atterrir dans un autre lieu où l'on n'aurait plus qu'à se reconstruire. Mais le « jeu de billard » ne s'arrête malheureusement pas là : leur trajectoire de jeunes exilés est semée d'obstacles sur lesquels certains iront se fracasser. Le seul fait de parvenir jusqu'à nous est en soi une preuve de leur « résilience » ; mais il faudrait encore beaucoup de soin et d'attention pour que toute cette énergie qu'ils ont absorbée se transforme positivement. Force est de constater pourtant que les autorités préfèrent se dresser comme un nouveau mur sur lequel ils doivent renouveler le test de leur élasticité.

\* **Christian Chastan**  
Intervenant bénévole  
Du collectif RESF27



## Témoignages

Je suis la maman de trois enfants, trois garçon, qui pour moi ils sont tout.

Je suis né en Albanie dans un petit ville.

Mon problèmes commencer quand mon famille décide pour mariage. J 'étais seul 16 ans. Mon ex mari il était un utilisateur d 'alcool et il me frappait, j 'ai perdu un ail.

Après un an j 'étais enceinte. J 'ai décide de dire a ma famille comment il m 'a traite, pour lui j 'étais rien, et bientôt je serai une mère.

Et les années passèrent, est venu à la vie le deuxième garçon. Pendant ce temps j 'ai essaye suicide beaucoup fois. Après dix ans j 'ai fais divorce

La responsabilité des enfants était à moi.

Après je à connaît quelqu 'un. il était tres gentil avec mon famille et cela m 'a fait penser que j 'avais trouvé une bonne personés. Après j 'ai compris qu 'il était un trafiquant.

Je suis passe en depression et j 'ai décide pour donner cette enfant. Alors je suis parti dans un autre pays ou habitait le famille adoptif. Mon famille a insisté beaucoup pour je donne pas cette enfant. A la fin j 'ai garde mon fils. Après un an je suis rentrée en Albanie.

Les problèmes commencer. Je suis hospitalise a psychiatrie et mon grande fils a était kidnappé. Après un mois de travail force et de violences il a était retrouvé et revenu en famille.

Après tous cette problèmes je suis obligé pour quitter Albanie.

il a passe deux ans que je suis ici en France toute seule avec mes enfants qui sont ma seul raison de vivre et qui me donnent la force d 'avancer.

Anna

De Boris Cyrulnik :

- Contrairement aux États-Unis, où le terme « résilience » est d'usage courant, tel un marqueur d'optimisme, en Europe il est plus difficile de l'imposer, comme si nous avions un penchant pour le misérabilisme.
- Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser une autre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis : la résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit d'adversité.
- La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents



## Résistance et Résilience

Ayant subi de terribles souffrances physiques et morales,

Ayant perdu les membres de leurs familles,

Ayant été spoliés de leurs biens,

Ils ont été contraints de partir vivre ailleurs, ils n'ont plus rien.

Comment peut-on résister à tout cela ?

Sauver ses enfants, sauver sa propre vie...

De la souffrance découle alors une résistance énorme, afin de refouler ces ignominies et de survivre à de tels traumatismes, afin de ne pas sombrer dans la dépression mais se reconstruire de façon socialement acceptable.

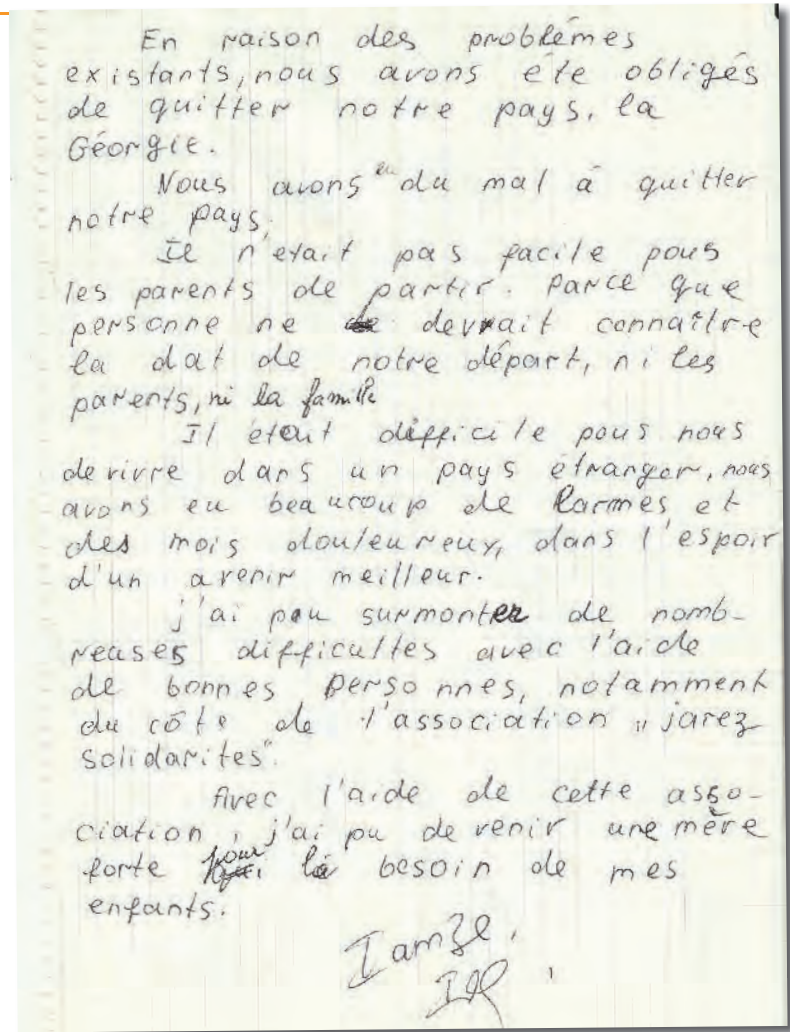
Leur vie est transportée loin de leurs racines et dans des conditions très difficiles.

Leur nouvelle détermination est respectable et exemplaire, leur endurance et leur sourire revigorants.

Comment agirions-nous à leur place ?

Le malheur, la souffrance font se dégager de notre esprit, de notre être, un besoin de renouveau de vie très fort et l'espoir d'un oubli si cela était possible.

\* Christiane Colombet



## Traverser l'enfer ... et en sortir encore plus vivante !

### Non, la vie n'est pas toujours belle !

Depuis 30 ans que j'accompagne des gens, d'abord comme pasteur puis comme art-thérapeute, je suis toujours étonnée de ce que la vie réserve aux humains. Souvent, je crois avoir déjà tout vu, tout entendu, et puis une nouvelle personne arrive, avec son histoire, et je découvre qu'il y a encore des choses que je n'imaginai pas qui peuvent se passer ...

C'est pourquoi lorsque j'ai lu cette phrase de Christian Bobin : « Quelle que soit la personne que tu rencontres sache qu'elle a déjà plusieurs fois traversé l'enfer », elle a fortement résonné en moi.

### Nous sommes tous, à un moment ou à un autre, des hôtes de l'enfer ...

Cette citation m'appelle à l'humilité : qui suis-je pour savoir ce qu'a supporté tel ou telle que je rencontre et pour le la juger ?

Elle m'appelle aussi à la bienveillance : que puis-je vouloir de bon pour cette personne qui a déjà traversé plusieurs fois l'enfer ? Comment puis-je me tenir avec elle pour ne pas rajouter à sa souffrance ?

Elle m'appelle encore à la solidarité et à la fraternité : quelle que soit la personne que tu rencontres ... je suis moi aussi une personne rencontrée. J'ai moi aussi traversé plusieurs fois l'enfer. Nous sommes donc, nous tous qui nous rencontrons, des frères et des sœurs de traversée et nous pouvons faire acte, les uns envers les autres, de gestes solidaires.



... mais l'enfer peut se traverser ...

Elle m'appelle enfin à l'espoir : quand parfois je rencontre des personnes qui sont formidablement paisibles, belles, présentes, habitées, je pourrais croire qu'elles ont eu une vie facile ! Mais quand elles ont l'occasion de me raconter leur histoire, je m'aperçois que ce sont ces traversées même de l'enfer, parce qu'elles en ont fait quelque chose, qui les ont rendues paisibles, belles, présentes, habitées.

Espoir encore quand, dans mes accompagnements, je vois des personnes qui traversent sans fin et qui, avec courage, font de ces traversées des occasions de se connaître et de devenir pleinement elles-mêmes, un pleinement qu'elles ne soupçonnaient même pas. Un pleinement qui les ouvre à encore plus de vie.

... et nous amener à être de plus en plus vivants

Humilité, bienveillance, solidarité, fraternité, espoir ... envers la vie et envers chacun et chacune de nous qui la traversons : et si c'était les ingrédients qui nous permettraient, indépendamment et ensemble, de faire œuvre de résilience et de devenir de plus en plus vivants ?

\* Isabelle Reboul

art-thérapeute  
Grenoble

## 4 petits bouts de pain

J'ai été déportée à 16 ans. Des juifs hongrois, je suis une des rares à être revenue.

J'ai été épargnée. Je suis vivante.

J'ai dit oui à ma vie.

Il est évident pour moi qu'il fallait transformer cette mémoire de mort en appel à la vie. J'ai compris que la paix ne peut se construire que si chacun de nous trouve ou retrouve le goût de sa vie.

Je tourne doucement les pages de ma vie. Il y a des pages blanches, des pages jaunies, effacées, et des pages silencieuses en attente de révélation.

Demain est entre mes mains.



Ma mémoire était en hiver.  
Par un long travail intérieur, le dégel s'est fait doucement.  
Les couleurs lumineuses de l'automne éclairent aujourd'hui mes jours.

Restaurer la dignité de l'homme, là où son humanité a été humiliée, asservie, anéantie : tel est, à mon humble niveau, le sens que j'ai essayé de donner à ma vie.

Aujourd'hui, je ne me sens pas victime de la Shoah mais un témoin réconcilié en moi-même.

J'ai compris que je ne pouvais appeler personne dans le meilleur de lui-même sans être moi-même libérée de mes propres blessures, de mes peurs, de ma violence. Alors seulement je peux accueillir l'autre là où il est.

*Le soir, je parcours par la pensée la journée qui vient de s'écouler. Je rassemble les petites lumières qui m'ont éclairée : sourire, geste, rencontre inattendue...*

*Je m'endors en rendant grâce de ces petits bonheurs du jour.*

*Demain s'ouvre*

*Une page blanche...*

*Ces textes sont tirés de l'ouvrage « Quatre petits bouts de pain – Des ténèbres à la joie » de Magda Hollander-Lafon, dont nous vous conseillons la lecture.*



## Méditation

La résilience est une histoire qui commence mal et dont la fin - qui n'est pas forcément la fin, mais le début d'une autre aventure, d'une prochaine étape - permet d'avancer. Ce n'est pas quelque chose qu'on peut apprendre, mais qu'on peut partager et ceux qui le font aiment que cela se propage. Autrement dit : essayer de vivre une autre histoire. Ou cela peut être la suite de l'histoire, mais différemment, comme confesse le prophète : « Dieu ne brisera point le roseau cassé, et il n'éteindra point la mèche qui brûle encore. » (Ésaïe 42,3)

En regardant la Bible il y a beaucoup de récit qui parlent plus ou moins de la résilience - du fait que quelqu'un grandit au lieu de s'écrouler complètement suite à un choc, une blessure, un échec, un deuil, une défaite. Par moment c'est la foi qui les aide à vivre encore, par moment c'est l'intervention de Dieu notamment suite à une prière qui au bout du compte a changé le cours de leur vie.

Toujours est-il qu'il faut que la prière soit sincère et qu'elle vise une chose bonne, une chose qui n'est pas égoïste, mais qui reste soumission à la volonté de Dieu.

Les personnes ainsi touchées et fortifiées sont toutes plus ou moins marquées : il y a celles qui partent avec un nouveau nom : Jacob devient Israël, et son fils cadet nommé Ben-Oni (fils de ma peine, l'accouchement fût pénible) par sa mère mourante qui devient Benjamin tel que le père le nomme (fils de ma main droite ; c'est à dire celui qui aidera) ; Saul devient Paul. Ou encore Jacob qui sort béni, mais dorénavant handicapé d'une rencontre avec Dieu (Genèse 32,24ss.). La résilience ainsi comprise comme capacité de guérir, mais cicatrisé, il y a la

trace qui reste, qui fait qu'on n'oublie pas, mais qu'on se construit dessus. Comme si la parole de Dieu, transmise par Paul, leur a été adressée à tous : « Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. » (2 Corinthiens 12,9).

Regardons de près l'histoire de Joseph (Genèse 37 à 50), qui a passé tous les stades d'une résilience : Lui, le petit chouchou de son père et, grâce à ses rêves, envié par ses frères qui le jettent dans une citerne, le vendent à une caravane, et le déclarent comme mort vis-à-vis leur père. Cette mésaventure lui

est favorable, car les gens de la caravane l'amènent en Egypte et le vendent. Là il monte en grade, mais cela ne dure pas, peu de temps après il se retrouve en prison. De là grâce à son don de pouvoir expliquer les rêves il passe à la cour du pharaon où il monte encore une fois et devient ministre, où il fait construire des greniers pour surpasser la famine. La surabondance de blé fait venir les hébreux pour en chercher en

Egypte. La réconciliation avec ses frères est nécessaire pour qu'il puisse dire : « Vous aviez médité de me faire du mal : Dieu l'a changé en bien, pour accomplir ce qui arrive aujourd'hui, pour sauver la vie à un peuple nombreux. » (Genèse 50,20)

Aujourd'hui encore la question se pose à tout un chacun et les exemples bibliques peuvent nous aider à aller de l'avant, à mettre de côté pour pouvoir « re-vivre », de se construire au-dessus des cicatrices, à évacuer cette parenthèse et dire clairement NON au fatalisme. Pour que nous puissions dire comme Paul : « Par la grâce de Dieu je suis ce que je suis. » (1 Corinthiens 15,10).

\* **Christine Urban**  
Pasteure

