

Le Café philosophique du Village

Session Hiver 2018 – 2^e rencontre

Rencontre du	20 février 2018
Thème	La résilience
Textes en appui	<i>Le concept de résilience et ses applications cliniques</i> . Extraits, par Marie Anaut (2005) <i>La résilience, un état d'esprit à cultiver</i> . Extraits, par Monique Castillo (2015) <i>La résilience, reflet de notre époque</i> . Extraits, par Jean Garneau (2004)

Synthèse de la discussion

L'animatrice présente le concept de résilience, popularisé en psychologie par Boris Cyrulnik, comme la capacité d'une personne à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit de traumatismes. La philosophie voit dans la résilience un changement d'attitude face à la vie : il ne s'agit pas d'éviter les échecs et les difficultés, mais de les surmonter en se transformant, en inventant une nouvelle réponse à la situation.

Les participants expriment d'abord leur satisfaction de découvrir ce concept récent, bien que l'idée ait existé de tout temps. On l'associe à une force, un ressort psychologique, un bienfait ou un cadeau de la vie. Il est possible de reconnaître chez soi des moments de résilience (sans le savoir), telle cette personne qui se sentait au bord d'un trou et qui a imaginé lever les bras pour s'en sortir. Là où le groupe se questionne, c'est sur le fait qu'il peut être néfaste d'intervenir en voulant aider. On reconnaît qu'on peut en faire trop, par exemple avec nos enfants, et qu'on fait parfois les choses à leur place. Ce n'est pas tout le monde qui est capable de demander de l'aide, d'où la difficulté d'intervenir sans trop en faire.

Sommes-nous moins résistants à la souffrance qu'avant ? L'une avance que nous descendons d'un peuple extrêmement résilient. Nos ancêtres étaient guidés par le devoir, lequel était dicté par la religion. Il est précisé que ce n'est pas tant la foi que l'espoir qui aidait à surmonter les difficultés. On pouvait presque se glorifier des épreuves, car elles allaient nous assurer le ciel après la mort. Aujourd'hui, il semble qu'on se glorifie de nos malheurs et qu'on se pose en victimes, c'est tout le contraire de la résilience. On vit dans un cocon, on a tout et on se plaint, alors qu'ailleurs les gens n'ont rien et ils trouvent la vie belle. Est-ce qu'on a perdu notre résilience ? Certains se demandent si, avec tous les organismes d'aide, on ne crée pas une dépendance et si on ne prive pas les gens de reconstruire leur estime de soi.

Est-ce qu'on protège trop nos enfants ? Certes, on est obsédé par la sécurité de nos jours... Comment se fait-il que des enfants élevés de la même façon n'ont pas nécessairement la même résilience ? Si certains croient que la résilience est une qualité innée, comme l'optimisme, d'autres croient que cela s'apprend.

Sur la pertinence de la résilience comme une philosophie de vie, on ne peut être en désaccord. On donne l'exemple de personnes qui vivent dans les problèmes alors que d'autres sont dans la recherche de solutions. Mais cette philosophie peut-elle vaincre toute la violence et la haine de notre monde ? Certains croient qu'il faut se montrer plus accueillants pour soutenir la résilience les uns des autres, en particulier à l'égard de nos immigrants qui recommencent leur vie sans savoir ce qui les attend; on peut même apprendre d'eux. D'autres doutent qu'on les aide de la bonne façon ou même qu'ils aient tous la capacité de s'en sortir... Cette philosophie est pertinente dans nos propres vies, ici au Village olympique, car on doit développer notre capacité d'adaptation dans un milieu en changement, en plus de s'adapter à nos propres conditions qui correspondent pour plusieurs à la solitude et au vieil âge.

Est-ce qu'on « fait avec » sa souffrance ou si on en fait quelque chose ? « Faire avec » suppose une résignation, mais on reste victime. On n'a pas toujours le choix et il faut parfois s'accommoder d'un allègement de la souffrance. Mais il est certain que si on réussit à en faire quelque chose, c'est l'idéal. Cela demande de la réflexion et de la créativité.