

VIVRE LA RÉSILIENCE

*Après une agression qui l'a traumatisée pendant plusieurs années,
une jeune femme partage son chemin de résilience :*

J'ai accepté de libérer mon âme et mon cœur de la blessure. Et je sens que je suis de plus en plus libre, jour après jour. La résilience se fait en temps et en heure. Elle ne se fait pas sans nous, mais j'ai la forte conviction qu'elle se joue beaucoup en latence, de manière sous-jacente, comme si notre inconscient nous prépare, et qu'elle se manifeste de manière consciente au moment où nous sommes aptes ou prêts à la voir, la vivre de la manière la plus bénéfique !

En tout cas je vais mieux, vraiment. Je ne me définis plus par l'agression que j'ai subi, et je marche la tête haute et les épaules relevées depuis quelques mois. Pourquoi ?

J'ai pris conscience qu'un seul acte ne me définissait pas ! Je suis bien plus qu'une simple victime. Je n'ai pas le droit de minimiser toute celle que je suis à cet acte avilissant.

Non, je suis bien plus qu'une blessure, et bien plus que mes blessures. Je ne suis pas la somme de mes blessures non plus ! Je suis une perle qui a été salie mais que le temps peut polir pour briller à nouveau.

J'ai tellement de bon en moi, et de talents à offrir au monde, aux autres !!!

J'ai décidé de choisir la vie, de construire ma vie en partant de mes blessures, et non de subir ma vie, et de fuir et d'enfourer mes blessures.

Une plaie non soignée produit du pus et gangrène avec le temps, alors qu'une plaie soignée et purifiée laisse paraître une cicatrice, mais cette-dernière révèle juste qu'il y a eu blessure ! Lorsqu'elle est soignée, reste seulement son souvenir, et non plus la répétition de l'événement traumatique ou douloureux.

Voilà mon but et l'état d'esprit dans lequel je suis aujourd'hui !

Guérir, pour pouvoir dire aux autres que c'est possible, et que regarder ses blessures en les prenant à bras le corps est d'autant plus libérateur que la souffrance qu'elle comporte est difficile !!! C'est une douleur qui vaut la peine d'être vécue, pour être plus fort !

Je ne sais pas si je serai psychologue un jour, mais je sais que je veux parler de la résilience dans ma vie, autour de moi ! Je verrai bien comment. Je laisse la vie me guider !

Sarah, août 2020

Merci Sarah : ton texte m'a touché... et m'a suggéré ceci :

Si des actes peuvent nous blesser profondément, rien ni personne ne peut atteindre ce que Sarah appelle ci-dessus "la perle" et que j'appelle souvent "la pépite" qui habite chacun de nous et fait de nous le meilleur de ce que nous sommes...

Cette pépite est parfois bien cachée en nous, au point que nous ne la trouvons pas encore, parce qu'elle se protège en un lieu inatteignable par l'agression. Mais le travail sur soi pour désinfecter et traiter les blessures lui permet de surgir à nouveau, « perle » ou « pépite » toujours lumière de résilience...

Les cicatrices de nos blessures sont le signe de la désinfection accomplie !

Sur notre corps, ces cicatrices restent sensibles au toucher... De même, les cicatrices de tes blessures te garderont sensible et t'appelleront à te protéger en situation toxique... Mais elles te donneront aussi une belle sensibilité pour toutes celles et ceux que tu croiseras blessés par la vie...

Et puis encore et surtout : tes cicatrices, et les blessures qu'elles rappellent, vont devenir progressivement le lieu de tes fécondités. Déjà tu veux parler de la résilience dans ta vie, tu veux guérir pour dire aux autres que c'est possible, tu veux avancer en psychologie ! Déjà tes cicatrices sont comme les interstices qui laissent passer ta fécondité et ton empathie... Tes cicatrices, transformées par le travail de résilience, deviennent des ressources pour toi et pour les autres...

Marc