

# Introduction

« *Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort.* »

Nietzsche.

En 2000, au Québec, un policier s'est suicidé après avoir dépensé le dernier dollar d'une somme de 1 200 dollars (800 euros environ) qui devait être versée à la fondation Rêves d'enfants. Avant de se transpercer le cœur d'une balle, l'homme de trente-quatre ans avait pris le temps d'écrire une lettre dans laquelle il affirmait : « Quand j'étais petit, je ne croyais pas que le jeu pouvait être dangereux, mais croyez-moi, ça l'est. » Au moment de presser sur la gâchette, il a jugé que sa vie ne valait pas 800 euros.

En 2003, à Saint-Hyacinthe, un directeur de centre hospitalier s'est suicidé après que les médias ont révélé, preuve à l'appui, que certains de ses employés avaient des comportements irrespectueux à l'égard des bénéficiaires. Il n'a pas pu supporter le regard critique du public et le faible pouvoir qu'un directeur d'établissement possède réellement.

Le 22 juillet 1972, John Callahan était complètement saoul mais, à cause de son état, il avait justement choisi de ne pas conduire. C'est

Dexter, un de ses amis, qui a pris le volant à sa place. Dexter, cependant, était tout aussi saoul que John et, l'erreur étant humaine, au moment de sortir de la cour du bar où ils s'étaient arrêtés prendre un autre verre, il a confondu un pylône électrique et l'accès à l'autoroute. L'accident fut terrible.

En se réveillant, John a appris avec soulagement que Dexter n'avait subi que des blessures mineures. Quelques jours plus tard, John a appris que, désormais, il était lui-même tétraplégique. Il ne se déplacerait plus qu'en fauteuil roulant. Une couche et un sac de colostomie lui serviraient de toilette pour le reste de ses jours et il serait dépendant des autres à vie. À ce moment-là, la nouvelle ne l'a pas trop ébranlé. Il était trop drogué pour réaliser ce qu'on venait de lui dire.

Un peu plus tard, ne sachant que faire de son temps, John s'est remis à sa passion d'enfance : le dessin. Tenant son crayon d'une main, serrant les doigts de l'autre, il a entrepris de se bâtir une carrière. Aujourd'hui, sa série de dessins animés (« Quads ! ») est diffusée un peu partout dans le monde et John est engagé dans la lutte pour les droits des handicapés.

*Les gens n'ont pas tous la même réaction face aux drames qu'ils vivent. Certains se reprennent en main, tandis que d'autres sont anéantis. Pourquoi ?*

En avril 1991, Corinne a perdu son époux à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Dès ce moment, elle s'est cloîtrée chez elle. Elle a conservé, dans son salon, une plaque qui avait accompagné un bouquet de fleurs reçu au funérarium. Sur la plaque était inscrit le message suivant : « Je quitte ceux que j'aime pour retrouver ceux que j'ai aimés ». Cinq mois plus tard, Corinne est décédée à son tour du même type d'AVC. Elle ne pouvait pas vivre sans son conjoint décédé.

En 1992, le petit ami de Vicky, une adolescente de 17 ans, s'est tué dans un accident de voiture. Trois semaines plus tard, Vicky s'est pendue en l'absence de ses parents. Quand ceux-ci sont rentrés à la maison, des

flèches, disposées à partir de l'entrée de la maison, les ont amenés jusqu'au corps de leur fille. Dans la pièce où ils ont fait la macabre découverte, une chanson de Michel Sardou jouait en continu (« Mes chers parents, je pars... Je vous aime mais je pars... Vous n'aurez plus d'enfant ce soir... »). À la suite de la mort de son petit ami, Vicky n'arrivait plus à se raccrocher à la vie.

En 1980, un homme qui avait déjà été condamné pour conduite avec facultés affaiblies a heurté mortellement la jeune Cari Lightner, qui se rendait au carnaval de son école après une partie de softball. En réaction à la mort de sa fille, la mère de Cari et une autre mère ayant vécu la même épreuve, Cindy Lamb, ont fondé *Mothers Against Drunk Driving* (MADD), un organisme qui compte maintenant plus de 900 filiales dans le monde et qui a poussé de nombreux gouvernements à modifier les lois relatives à la conduite en état d'ébriété.

*Les gens ne réagissent pas de la même manière à la perte d'un être cher. Certains se relèvent et d'autres se laissent aller.*

Le 28 août 2003, Salvador Tapia s'est présenté chez l'employeur qui l'avait mis à pied six mois plus tôt pour tuer six de ses anciens collègues. Quelques heures plus tard, Salvador Tapia, 36 ans, a été abattu par des policiers au cours d'une fusillade. Il n'avait jamais accepté son licenciement.

Le 4 décembre 1967, Jean Charpentier a perdu à la fois son emploi, son patrimoine et sa résidence familiale dans l'incendie de son commerce de meubles, qui laissait la famille en état de faillite technique. Quelques jours plus tard, il a acheté (à crédit) un terrain situé près des décombres, a emprunté un petit peu d'argent à droite et à gauche puis a convaincu certains de ses fournisseurs de l'épauler. L'entreprise a toujours pignon sur rue aujourd'hui.

*Les gens ne réagissent pas tous de la même manière à une perte d'emploi. Certains reprennent leur vie en main, tandis que d'autres sombrent.*

Le 20 juin 1974, Louissette, une élève de l'école secondaire Marie-Rivier, participait au gala annuel de son école. Pendant sa prestation, sa flûte traversière a émis deux notes discordantes qui ont attiré les rires et les sifflets de la salle. Ce soir-là, Louissette a lentement nettoyé sa flûte et l'a serrée dans son étui. Elle n'a jamais rejoué. Elle n'a jamais tenté d'apprendre à jouer d'un autre instrument par la suite. En réalité, elle n'a jamais rien tenté depuis. Même plus tard, quand les hommes l'on invitée à danser, elle répondait avec un sourire gêné qu'elle n'était pas douée.

Le même mois, Marc, un élève de l'école secondaire Jean-Raimbault, faisait un monologue au gala Méritas de son école et connaissait un flop retentissant. Les gags n'étaient pas appropriés au public et le timing était mauvais. En rentrant chez lui ce soir-là, Marc a tenté de comprendre ce qui n'avait pas fonctionné. Le lendemain, il s'est inscrit comme participant aux Semaines culturelles du Centre-du-Québec et y a offert une version améliorée de son numéro.

*Les gens ne réagissent pas tous de la même manière à un flop. Pour certains, il constitue une occasion de s'améliorer. Pour d'autres, c'est la preuve qu'il faut tout arrêter.*

Nous ne deviendrons pas tous tétraplégiques comme John Callahan, nous ne verrons pas tous nos enfants nous précéder dans la mort et tous nos copains ne mourront pas à un jeune âge dans un accident d'automobile. Chacun de ces drames peut nous donner l'impression que la vie est injuste et qu'elle frappe au hasard.

Cela dit, chacun de nous aura, dans sa vie, à faire face à des drames, à des crises majeures. Certains les vivront dans leur jeunesse, d'autres, plus tard. Nous sommes tous appelés à vivre au minimum une crise majeure.

Certains en ressortent plus forts, d'autres sombrent dans un sentiment d'impuissance qui les engloutit peu à peu. Certains en tirent de grandes

leçons, tandis que d'autres sont incapables d'y faire face. Qu'est-ce qui différencie ceux qui survivent, ceux qui rebondissent de ceux qui sombrent ou qui se laissent mourir ? La résilience.

Consultez un dictionnaire, vous noterez que le mot « résilience » se rapporte aux matériaux. C'est une caractéristique mécanique qui définit leur résistance aux chocs. Les métaux qui ont une faible résilience cassent au premier coup, tandis que ceux qui affichent une grande résilience absorbent les chocs importants en se déformant puis en reprenant leur forme initiale. La même caractéristique s'applique aux humains. Certaines personnes supportent les chocs, alors que d'autres s'écroulent au premier ennui, à la première crise.

Des gens résilients ont été analysés sous toutes les coutures. On a par exemple tenté de comprendre pourquoi certains étaient sortis vivants des camps de concentration, tandis que d'autres, résignés, s'étaient laissés mourir. On a tenté de comprendre pourquoi certaines personnes qui ont tout pour elles (physique agréable, milieu aisé, etc.) sombrent dans la dépression, alors que d'autres ayant grandi dans des milieux défavorisés et souffrant d'un handicap important démontrent un goût de vivre certain et éprouvent du plaisir chaque jour.

Ce qui ressort de ces études est surprenant : les personnes résilientes ne sont pas spéciales. Elles ne possèdent pas un gène unique. Elles ne sont pas plus intelligentes ni plus soutenues par leur milieu que les personnes qui s'effondrent aux premiers caprices du destin. Elles ont simplement décidé de ne pas se percevoir comme des victimes et ont développé des habitudes qui leur permettent de tirer le maximum des situations qu'elles vivent, qu'elles soient désagréables ou agréables.

Ces habitudes sont à votre portée. Dans cet ouvrage, je vous présente les dix clés de la résilience. Il est probable que vous en déteniez déjà quelques-unes ; il vous reste à acquérir les autres. Quand vous y serez parvenu, vous gagnerez sur plusieurs points.

## DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

- Vous serez moins tenté de vous apitoyer sur votre sort. Face à un mauvais coup du destin, plutôt que de vous plaindre du fait que la vie puisse être injuste et que vous ne méritiez pas ce que vous vivez, vous chercherez à découvrir ce que vous pouvez faire pour aller de l'avant.
- Vous retrouverez plus facilement votre équilibre. Vous prendrez moins de temps à redevenir vous-même quand un événement déstabilisant vous jettera momentanément par terre. Vous vous remettrez en selle plus rapidement.
- Vous augmenterez votre espérance de vie. Votre longévité est intimement liée à la manière dont vous pensez et à la façon dont vous réagissez. En adoptant les habitudes présentées ici, vous pouvez espérer vivre plus longtemps.
- Vous regarderez l'avenir avec optimisme. Vous craindrez moins ce que le destin vous prépare. Vous serez davantage en mesure d'apprécier les bons moments de la vie parce que vous n'entendrez plus cette petite voix qui dit que lorsque ça va bien, c'est qu'il y a sûrement quelque chose de grave qui se prépare.

Bref, tout ce que vous avez à faire, c'est de développer de nouvelles habitudes. Ce ne sera pas toujours facile mais, croyez-moi, vous ne le regretterez pas.