



## La résilience : un marqueur d'optimisme

Traverser une épreuve, un changement de vie, un imprévu totalement bouleversant dans le vrai sens du mot... Dans les transitions de vie que j'accompagne, j'ai rencontré Amélie : « Il y a quelques semaines, la vie s'arrêtait pour moi... Le deuil de mon compagnon de route, mon mari, le père de mes enfants, l'homme de ma vie. Tout s'écroule et un livre se ferme sur une page douloureuse, insurmontable ! »

Un temps d'hiver profond qui précipite trop vite la lumière dans l'obscurité de la longue nuit. Notre culture n'est pas habituée à accueillir sereinement ces saisons de vie qui se succèdent parfois avec violence, de façon non programmée... Il faut alors réorchestrer notre quotidien.

Il est nécessaire de laisser se calmer la tempête, s'apaiser le tourbillon dont nous ne pouvons maîtriser le flux...

### **Oser accepter de donner du temps au temps :**

Temps de maturation nécessaire pour accueillir la situation.

Amélie exprime combien le temps l'a aidée pour aussi pouvoir enrichir son moi profond et se connecter à des ressources intérieures insoupçonnées.

**Par Anne-France Wéry,**

coach, experte  
en relations humaines  
et leadership.  
[www.Pre-Face.be](http://www.Pre-Face.be)

### **Nous mettre dans l'ouverture de projets :**

Porter en bandoulière le poids d'une transition non choisie demande d'en alléger la charge. Nous mettre à l'écoute du moindre souffle porteur d'opportunité in-

connue jusqu'alors. Entrons en dialogue avec ceux que nous rencontrons, offrons du temps au silence peuplé de sons inattendus et qu'on ne percevait pas faute de nous arrêter.

Un changement de cap dans la traversée de la vie demande d'orienter sa voile. Amélie a décidé de l'orienter vers l'écriture, les té-

moignages pour accompagner d'autres personnes amenées à vivre leur deuil.

### **Célébrer la vie :**

Nous dire et sentir : Je suis « vivante », les battements de mon cœur, la respiration lente dont je choisis le rythme. Amélie a décidé de vivre et respirer profondément la VIE, le moment présent.

### **Nous laisser surprendre :**

Ne rejetons pas les imprévus dans la crainte d'un inconnu qui inquiète.

Si nous demandons notre chemin à quelqu'un qui connaît trop bien la route, nous ne ferons pas notre propre expérience avec toutes les découvertes inattendues qui en résultent...