

Qu'est ce que la Résilience ?

Appliquée à l'œuvre de Virginie Grimaldi

Dr. Amany M. Magdy (*)

Abstract :

La psychologie positive est un courant de la psychologie humaniste qui s'intéresse dorénavant à l'épanouissement du psychisme humain. Elle s'intéresse à étudier tout ce qui mène au renforcement des aptitudes humaines en vue de les rendre heureux. Son objectif est de développer la capacité d'aimer et d'être aimé. Elle cultive la responsabilité de ce que nous pouvons changer pour pouvoir renaître des traumatismes. Ce que nous ne pouvons pas éviter doit être apprivoisé, puis dominé.

Notre objectif dans cette recherche est de savoir « Qu'est ce que la Résilience ? », Comment peut-on être résilient ? Et quelles sont les aptitudes personnelles qui aident à atteindre cette phase ? Quel est le rôle des circonstances environnementales dans l'atteinte de la résilience ?

Notre analyse reposera essentiellement sur les travaux de Boris Cyrulnick, psychologue et neurologue français qui a défini et précisé le sens de la résilience. Faisant de son histoire personnelle, pleine de résistance, son cheval de bataille, il illustre, explique et analyse ce qu'est la résilience des différents points de vue.

Notre recherche met en application le processus de résilience à deux œuvres de la romancière française contemporaine Virginie Grimaldi.

(*) Département de Langue française - Faculté Al Alsun - Université de Minia

Notre article avance en premier point la définition du processus. En deuxième point, il explique son fonctionnement et ses facteurs de risques. Le troisième point s'intéresse à étudier les facteurs de la résilience soit personnels, soit environnementaux. Nous expliquons comment la résilience est-il un apprentissage grâce à la sécurisation, la communication et la sublimation.

Avant propos :

Qui est Virginie Grimaldi ?

Virginie Grimaldi est une romancière française contemporaine, née en 1977. Ses romans sont catégorisés « Légères » par la presse française. Tous ses romans sont créateur d'espoir. Ses romans font appel à une maturité féminine non encore acquise par ses héroïnes jeunes. La bonne humeur et l'espoir qui jaillissent des titres de ses romans : « le parfum du bonheur est plus fort sous la pluie¹ », « il est grand temps de rallumer les étoiles² », « Quand nos souvenirs viendront danser³ » nous ont enthousiasmée à en aborder l'analyse. Ses personnages dits « légers » sont pleins d'humour et de vérité. Ils sont remplis d'humanité touchante. Il se peut qu'ils ressemblent à beaucoup d'entre nous , ce qui rend ses romans énergisant.

Elle présente un point de vue spécial de la vie. Chacun de ses romans opte pour une résolution de résilience. Ses héroïnes, des femmes jeunes, après avoir subi des épreuves choquantes dans leurs vies respectives, chacune déploie des efforts pour pouvoir renaître de ses cendres. Chaque roman débute par une

¹ Fayard,2017.

² Fayard,2018.

³ Fayard, 2019.

croisée des chemins où l'héroïne se trouve prise. Julia, psychologue dans « Tu comprendras quand tu seras plus grande⁴ », fuit sa vie passée parce qu'elle se trouve incapable de digérer les épreuves rencontrées : mort de sa grande mère maternelle, suivie de la mort de son père , accompagnées de l'abandon de son ami. Incapable de digérer les sentiments traumatisants, elle s'enfuit dans une maison de retraite pour mettre de l'ordre dans sa vie.

Marie, héroïne de « Le premier jour du reste de ma vie⁵ », fuit la tranquillité cuisante de sa vie matrimoniale à cause de la trahison de son mari. Poussée par ses deux filles , elle part faire le tour du monde sur une croisière. A mi chemin entre le passé et le présent, elle part pour mettre de l'ordre, elle aussi, dans ses pensées.

Le pardon, la compréhension, la résilience ne s'opèrent pas facilement. Pour atteindre la tranquillité d'esprit, il faut accepter le traumatisme, l'apprivoiser avant de le laisser partir. C'est humain.

INTRODUCTION

La psychologie positive s'intéresse désormais à l'épanouissement de la personne avant qu'elle ne soit atteinte de maladie psychique. Son rôle est de remettre en ordre le moi avant d'être trop perturbé par les circonstances. Nous portons intérêt à la psychologie positive parce qu'elle vise le bien être de la personne. Le moi qui ne trouve pas de soutien ni dans ses propres assises, ni dans son entourage succombe facilement à la maladie. Or la tendance nouvelle de la psychologie positive

⁴ Fayard ,2016.

⁵ Fayard,2015.

est de chercher à soigner la personne avant qu'il ne soit trop tard.

L'œuvre de Grimaldi est inscrite sous cette lignée de la positivité. Notre objectif est de répondre à une problématique précise : Qu'est ce que la résilience ? Quelle personnalité est-elle capable d'élaborer le processus de résilience pour atteindre son équilibre psychique ? Quelles sont les circonstances familiales et environnementales nécessaires pour l'atteindre ? Et comment fonctionne le processus de résilience ?

Le corpus présente deux héroïnes traumatisées à l'extrême qui vont entretenir une longue démarche interne avant d'atteindre cette étape d'équilibre.

La notion de résilience est connue en ce début du vingt et unième siècle grâce au psychologue français : Boris Cyrulnick⁶ qui a consacré la majorité de sa vie et de ses expériences cliniques à expliquer ce phénomène et à remédier aux traumatismes des enfants ayant vécu des troubles psychiques majeurs comme la déportation ou l'anéantissement pendant les guerres.

⁶ Boris Cyrulnick est un neurologue et psychiatre français d'origine juive. Il a perdu ses deux parents lorsqu'il était enfant. Ils ont été déportés vers Auschwitz. Lui, il a réussi à survivre à la déportation, ce qui l'a poussé à entamer des études de psychologie. Cette expérience personnelle traumatisante l'a poussé à divulguer le processus de résilience. Il vient de recevoir le prix de l'ESSAI PSYCHOLOGIE-FNAC 2020 pour son dernier ouvrage : La nuit, j'écrirai des soleils, Odile Jacob, 2020. Il a écrit aussi : un merveilleux malheur, Odile Jacob, 2002; Sauve-toi la vie t'appelle, Odile Jacob, 2014; Les vilains petits canards, Odile Jacob, 2004, Résilience, connaissances de bases, Odile Jacob, 2012 ; Boris Cyrulnick et la petite enfance, 2019. Psychothérapie de Dieu, Odile Jacob, 2019 et Les nourritures affectives, Odile Jacob, 2000.

Notre recherche sera divisée en trois points essentiels. Le premier indiquera la définition précise de la notion de résilience, son but et les circonstances nécessaires à son aboutissement. Le second point sera l'application des facteurs de risque sur les deux romans du corpus. Les mécanismes de défense ou stades de la résilience utilisés par les héroïnes en vue d'atteindre leurs stabilités psychiques seront également soulignés. Le dernier point traitera les tuteurs de la résilience ou les facteurs familiaux et environnementaux qui aident à l'épanouissement. Ce sont les facteurs qui aideront les héroïnes à tirer profit de leurs malheurs et d'optimiser leurs souffrances.

I) Définition de la résilience :

Résilience est un mot français qui vient du latin « resalire », et qui signifie « rebondir » ou recommencer un processus de développement après avoir pu résister aux pressions du milieu.

« En général, le mot résilience employé dans les sciences physiques désigne l'aptitude à résister aux chocs et à reprendre une forme convenable ». (Cyrulnick, Jorland, Résilience, connaissances de bases, Odile Jacob, 2002, p.6

En psychologie, le mot désigne : *« un processus biologique, psycho-affectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique » (Cyrulnick, Jorland, Résilience, connaissances de bases, p.8)*

Ce que nous devons retenir de cette définition est que ce processus de développement psychique et de reconstruction après un traumatisme est principalement un processus de régénération, de renaissance d'un moi qui a subi des malheurs terrorisants.

Le neurologue insiste que : « Pour parler de résilience, il faut avoir été mort et ce n'est pas une métaphore : les gens qui ont été traumatisés ont été déchirés au fond d'eux-mêmes comme dans un traumatisme physique ». (Cyrulnick, « Résilience et développement cognitif », ERES, « le coq héron », 2005/2, n.181, p.p.112-127. P.112.

Marie Anaut⁷, professeur de psychologie clinique, définit la résilience ainsi :

« C'est un processus dynamique qui implique le ressaisissement de soi après un traumatisme et la construction ou le développement normal en dépit des risques de désorganisation psychique ». Marie Anaut, « recherche en soins infirmiers » numéro 82, sep.2005/3, p.p.4-11, p.8.

II) Comment fonctionne le processus de résilience ?

A) Les facteurs de risque ou temps du traumatisme :

Les gens ayant subi des épreuves ou des malheurs déchirants dans leurs vies sont considérés comme des mal partis de l'existence. Les enfants qui ont vécu les horreurs de la guerre, ceux qui ont subi un carnage, une déportation, un génocide ou une extermination seront les plus vulnérables à l'attaque de la maladie psychique. La mort des parents, les séparations, la trahison sont considérées comme des épreuves douloureuses. Mais pour parler de résilience, il faut avoir subi une accumulation ou une recrudescence de maux successifs et d'une manière lancinante.

Julia, l'héroïne du roman : « Tu comprendras quand tu seras plus grande »⁸, est une jeune femme d'une trentaine d'années

⁷ Marie Anaut est professeur de psychologie clinique et sciences de l'éducation à l'université de Lumière Lyon-II

Elle est spécialiste de la résilience dans un cadre scolaire et familial.

⁸ Grimaldi, Tu comprendras quand tu seras plus grande, Paris, Fayard, 2016.

qui a fait connaissance avec la douleur lorsque la chaîne parentale a été brisée à cause de la mort de son père : « *Tout a basculé un samedi soir. Celui où mon père est mort* » .(Grimaldi, *Tu comprendras quand tu seras plus grande*, Paris, Fayard,2016,p.11.

Une douleur animale s'incruste dans sa chair : « *Un son animal est sorti de ma gorge, puis un autre. Puis de nombreux autres. J'ai crié sans discontinuer jusqu'à en perdre le* » .(Tu *comprendras quand tu seras plus grande*.p.17)

Quoique psychologue, Julia s'est trouvée désarmée devant la réalité de la mort de sa grande mère maternelle suivant de si peu, son père :

« *La réalité m'électrocutait.(...) Mon père, mon mec, ma grande mère. J'étais en train de me noyer. Une vague s'abattait sur moi de toute sa violence* ».(Tu *comprendras*, p.17)

Au moment de la douleur intense de cette perte , Julia s'attendait à être épaulé par son ami. Or, celui-ci l'a laissée sombrer toute seule. Il l'a abandonnée au moment même où elle avait un besoin intense de son aide. Sa sécurité interne s'est pulvérisée:

« *Je lui en veux de ne pas être là. Je lui en veux d'avoir été si égoïste . Je lui en veux de ne pas m'avoir retenue* ».(Tu *comprendras*.p.105.)

Ainsi, la fatalité s'est-elle acharnée contre Julia pour lui infliger une accumulation de douleur et une agression passive de la part de la personne qu'elle a aimé. Julia demeure sous le choc pour une longue durée. Pour se ressaisir, elle a besoin d'entreprendre un processus de régénération. Ayant perdu son équilibre psychique, ces trois pertes réunies ont fonctionné comme une boule de suif, le traumatisme s'installe :

« *C'est l'apanage des moments traumatisants, paraît-il. Ils s'incrustent si profondément dans le cerveau et dans la chair qu'on ne cesse de les revivre par la suite* »(Tu *comprendras*.p.7.)

Marie, l'héroïne du second roman « le premier jour du reste de ma vie »⁹, a subi la trahison de son mari. Une trahison cumulable au fil des années a eu raison de ses nerfs fragiles : « *Sur lui, elle a senti des parfums boisés, fleuris, ambrés, trouvé des cheveux blonds, bruns, courts, longs, frisés, raides, vu des traces de rouges à lèvres irisés, pâles, bruns. Elle a lu des SMS qu'elle aurait aimé recevoir* » (Le premier jour).p.174.

L'accumulation de ces adjectifs qualificatifs ne peut qu'être une preuve probante sur non seulement la trahison, mais aussi sur la douleur ressentie à chaque découverte. L'accumulation prouve que la douleur était aussi cumulable que recrudescent. Cette violence agressive passive est plus douloureuse surtout qu'elle vient d'une personne proche qui est sensé la sécuriser.

Nous pensons que Grimaldi a excellé dans le choix de cet oxymore pour montrer jusqu'à quel point la vie des deux époux étaient inconciliables :

« *l'intimité les éloignait* ». (Le premier jour
,p.82)

B) Mécanismes de défense

La personne brisée cherche instantanément à se défendre. Elle essaye de résister à la désorganisation interne en mettant en place des mécanismes de défense en vue de s'adapter à la réalité frustrante. Boris Cyrulnick, dans son œuvre intitulée : Résilience, connaissances de base, a déterminé plusieurs moyens pour pouvoir tenir le coup et redémarrer. Il a fait la différence entre des mécanismes de défense matures et des mécanismes immatures.

⁹ Grimaldi, Le premier jour du reste de ma vie, Fayard,,2015.

Les mécanismes de défense matures¹⁰ permettent au sujet traumatisé de nouer de nouvelles relations avec l'entourage, de rêver pour s'absenter de la réalité, de sublimer ses besoins à travers l'exécution d'une œuvre d'art ou bien d'user de l'humour.

Nos deux héroïnes ont opté depuis le début du choc et d'une manière instantanée pour une défense mature, celle de fuir le lieu du trauma. Julia a quitté son ami et son travail à Paris pour se réfugier au sein d'une maison de retraite en tant que psychologue clinicienne : *« j'ai envie de disparaître, de devenir invisible, de mourir, de me désintégrer, de faire demi-tour, de rembobiner ».* (*Tu comprendras*, p.11)

Cela s'appelle le déni. Refuser ce qui lui est arrivé, ou refuser d'y croire mène à un stade connu dans l'élaboration du processus de deuil par le déni :

« Le déni protège de la souffrance et peut donner le temps de se calmer et de déclencher plus tard un processus de résilience ». (Cyrulnick, Jorland, *Résilience, connaissances de bases*, p.11)

Julia, comme une autruche, elle a activé en elle le déni. Elle refuse de croire à ce qui lui est arrivé :

« Pendant des mois, j'ai enfermé mes émotions dans une boule que j'ai bien placée dans ma gorge ». (*Tu comprendras*, p.156).

Ce n'est que plus tard qu'elle réalise que la fuite ne sert à rien :

¹⁰ Les mécanismes de défense matures sont le déni ou le clivage, la sublimation, l'humour, l'altruisme.

Les mécanismes immatures se résument par des comportements passifs-agressifs. Au lieu d'affronter, les blessés agressent et s'isolent. Cf., Cyrulnick, Jorland, *Résilience, connaissances de bases*, Odile Jacob, 2002, p.10.

« Huit mois pour comprendre que faire l'autruche n'est pas la solution ». (Tu comprendras, p.116)

Elle ne savait pas que cette maison de retraite qu'elle avait qualifié de « mouroir » serait la niche où elle reprendrait confiance en elle-même avant d'activer son énergie de résilience.

Marie a aussi opté pour une réaction échappatoire lorsqu'elle a pris la décision de quitter la maison matrimoniale définitivement. Elle a eu la chance d'avoir deux filles adolescentes qui l'ont poussée à quitter ce mari qui ne cesse de la trahir :

« Partir a été sa décision la plus difficile. Abandonner ce qui a été sa vie pendant vingt ans, quitter tous ses repères, transformer son quotidien en souvenirs, mettre un terme à sa famille, ça ne se fait pas sans mal ». (Le premier jour du reste de ma vie.p.43).

Chacune voulait fuir son drame interne.

Boris Cyrulnick insiste sur la valeur **du temps du déni** qu'il faut laisser au traumatisé avant de réactiver en lui le besoin de se réintégrer de nouveau :

« Il y a un rythme à respecter. Il ya le temps du déni et il y a le temps de la suture des deux parties du moi. ». (Cyrulnick, « résilience et développement cognitif »,p.116).

En dialogue interne, Julia reconnaît son besoin de laisser du temps au temps pour fonctionner : « j'ai besoin de temps pour me retrouver, savoir ce que je veux faire de ma vie, sans aucune influence. Je suis perdue dans un labyrinthe, j'avance, je me cogne, je fais demi-tour, je ne sais pas où je vais et je dois trouver la sortie par moi-même, sans fil d'Ariane ni GPS » (Tu comprendras P.58)

III) Facteurs de résilience ou Tuteurs de Résilience :

1) individuels :

a)Autonomie et courage

Cyrulnick a déterminé les facteurs de résilience individuels et les processus de protection du moi. Pour faire démarrer en soi le processus de résilience, pour pouvoir renaître de sa souffrance, il faut savoir tout d'abord l'accepter et ensuite le laisser partir. L'autonomie, l'empathie, l'altruisme et la sociabilité semblent être les maîtres mots de la reprise d'une nouvelle reconstruction après une agonie psychique. Pour rebondir, le traumatisé doit tout d'abord avoir un caractère autonome.

Il paraît que le caractère de Julia allait se conjuguer à ses efforts pour surmonter cette période difficile de sa vie. Une dose d'autonomie lui a permis de prendre congé de sa maison maternelle et se recroqueviller sur elle même pour pouvoir dialoguer en solitaire avec cette plaie. Le courage dont elle était dotée l'a aussi aidé à regarder la douleur en face :

« Courageusement, je décide de ne pas capituler sans me battre ». (Tu comprendras, p.35.)

Après plusieurs mois, elle a pu enfin regarder en face les coups qu'elle n'avait pas pu supporter. Petit à petit, elle rassemble ses forces pour avancer :

« Je dois trouver la force d'avancer sans craindre le moindre caillou (...). Penser, pleurer. Pour enfin accepter ». (Tu comprendras.p.126)

Comment optimiser la douleur ?

Si la résilience s'opère grâce à la parole, grâce à l'amitié et grâce à la sécurité familiale, comme nous allons le découvrir, il en découle des manifestations. L'humour est une sorte de

canalisation de la douleur contenue. C'est une manière d'expression capable de dire la douleur en maîtrisant l'émotion. C'était un point fort chez Julia.

b) Sublimation et Créativité :

L'humour:

A plusieurs reprises, Julia a eu recours à l'humour pour décharger sa peine. Boris Cyrulnick avance l'idée que « *l'humour est proche de la sublimation qui métamorphose le trauma en œuvre d'art* ». (Cyrulnick, *résilience, connaissances de base*, p. 10).

lorsqu'elle a décidé de suivre un cours de gymnastique avec les grandes personnes, c'était elle, la plus jeune. Elles ont piqué sa curiosité :

« *Nous avons un cours de gymnastique douce, (...) mais il est assez physique : si vous n'êtes pas sportive, n'y pensez même pas* ». (*Tu comprendras*, p.73).

Alors, elle pense qu'une « *séance de gym prévue pour des personnes ayant dépassé l'espérance de vie serait une partie de rigolade pour une trentaine en pleine forme* ». (*Tu comprendras*, p. 73).

Cependant ce fut elle qui est tombée malade. En allant voir le médecin, elle a usé de beaucoup d'humour.

« *Les patients assis dans la salle d'attente ont bien essayé de masquer leur effarement. Mais une trentaine qui imite l'équerre, flanquée d'un déambulateur et de trois octogénaires en pleine forme, ça ne se voit pas tous les jours* » (*Tu comprendras*, p. 79).

Lorsque le médecin lui demande pourquoi elle utilise un déambulateur, elle répond : « *parce que j'aime bien, ça donne un genre...* ». (*Tu comprendras*, p. 81)

Lorsqu'elle était à Paris pour passer un interview pour un nouveau travail, son dialogue interne n'a cessé de lui dicter des réponses humoristiques aux questions posées par le directeur du travail :

« J'ai l'impression d'être un paquet de lessive qui doit convaincre les clients qu'elle lave mieux que ses concurrentes »(Tu comprendras.p.277).

A la question posée par le directeur de la clinique : *« Quelles sont vos trois principales qualités ? ».*(Tu comprendras.p.277). Elle répond mentalement :

« Je sais me défendre avec un couteau à bout rond, je peux me bloquer le dos en faisant de la gymnastique douce et je suis incollable en Plus belle la vie » (Tu comprendras.p.277). Et lorsqu'il lui pose la question si elle est prête à travailler pendant des heures peu conventionnelles, elle lui répond toujours mentalement :. « Êtes vous prêt à ajouter des chiffres à mon salaire et à me le régler quand je veux ? (... Il sourit, le paquet de lessive commence à lui plaire ».(Tu comprendras.p.278).

pendant tout l'entretien elle n'a cessé de rigoler mentalement à toutes les questions qui lui étaient posées, sa propre manière de tourner en dérision une situation défavorable.

L'Art :

Si Julia a profité de son talent stylistique en usant de l'humour, Marie avait possédé un autre talent, celui de savoir tricoter vite et agréable. Ce côté artistique lui était d'une grande importance surtout dans ses moments difficiles. Chaque fois qu'elle se trouve coincée ou irritée par la douleur, elle déchargeait son irritation grâce à ce travail manuel merveilleux :

«- Je vous ai déjà dit que je tricotais, non ?

- *Si, mais tu ne nous avais pas dit que tu étais si douée ! c'est vraiment magnifique... » (Le premier jour.,p.72).*

Ses deux amies de la croisière l'ont encouragée pour créer une marque de tricot qu'elles ont intitulée MANACA, les premières lettres de leurs noms :Marie, Anne et Camille. Ils l'ont par la suite encouragée à faire paraître ses œuvres artistiques sur les premières pages des magazines féminins. De retour en France, elle était folle de joie de pouvoir renaître et vivre de sa passion :

« c'est de la folie !Je vais peut-être pouvoir vivre de ma passion...J'ai envie de danser de joie ! »p.181. le succès n'a pas tardé à lui donner rendez-vous : « le succès de MANACA ne se dément pas. La marque bénéficie d'une belle visibilité et les ventes augmentent chaque mois »(Le premier jour.p.182).

Grâce à leurs forces de caractères, grâce à la sécurisation difficilement acquise, les deux femmes ont pu enfin atteindre la tranquillité d'esprit et laisser partir leurs douleurs.

Reprendre confiance en soi, exorciser la peur, communiquer, épauler et être épaulée, ce sont les pas vers une véritable étape d'équilibre. Chacune a eu la force d'aimer de nouveau. Julia , après de longues tentatives de la part de Raphaël, un petit fils d'une résidente de la maison de retraite, accepte de reprendre confiance en elle-même et en la vie. Conseillée également par les grandes personnes, elle inaugure une nouvelle version d'une vie pleine de confiance. Elle laisse partir définitivement le passé troublant : *« N'oubliez pas Julia : ici et maintenant ».(Tu comprendras,p.292)*

D'autre part, Marie qui avait été dégoûtée des hommes, reprend elle aussi confiance en l'amour, le vrai. Sous la confiance de son amie Anne, l'octogénaire, elle accepte la nouvelle relation avec un voyageur de la croisière . Elle lui a

conseillé que l'amour n'a pas d'âge, qu'on peut le rencontrer même à quarante ans : « *le cœur de Marie fait un saut périlleux dans sa poitrine. Elle avait tort : à quarante ans aussi, l'amour peut être illimité* »(*Le premier jour.p.210*).

2) environnementaux : Apprentissage de la résilience

A) Accompagnement, Altruisme, Sociabilité :

Aux Tamaris, la maison de retraite, Julia, et grâce au genre du travail qu'elle mène, s'est trouvée entourer de vieilles personnes pleines de vie et d'engourdissement. A sa grande surprise, elle a découvert que ces gens, qui ont déjà fait leurs vies et qui n'ont rien à perdre étaient heureux. Le premier jour de travail, ces grandes personnes qu'elle croyait maussade lui ont joué un tour. Ils lui ont expliqué que chaque mois un groupe de résidents décide de se baigner à l'océan quelque soit la saison. De peur de paraître peureuse, elle accepte de les accompagner. Ils mettent leurs maillots de bains, s'élancent ensemble vers l'eau, mais ne la touchent pas. Ils laissent Julia seule se frigorifier dans l'eau de l'océan au mois de février :

« *En ligne sur le sable, bien au sec, les huit traîtres me regardent en riant à s'en décrocher la mâchoire* ». (*Tu comprendras p.32*).

Elle était venue les soigner, pourtant, c'était elle qui avait besoin de leurs entourages pour se réchauffer psychiquement. En tant que psychologue, elle devait développer ses qualités d'altruisme. Elle avait pris part à l'organisation du soixantième anniversaire de mariage du vieux couple : Pierre et Elisabeth. Elle avait aussi organisé une demande de mariage pour unir un couple octogénaire :

« *Se marier à leur âge, alors qu'ils n'ont plus rien à prouver, plus rien à construire que quelques souvenirs, juste par envie de s'unir et de faire*

partie de la même famille, c'est magnifique. Je suis tellement flattée d'avoir un rôle à jouer dans ce projet ». (Tu comprendras, p.288)

Ce genre de service humain qui ne fait pas partie de ses obligations de travail a tissé des réseaux de solidarité entre elle et les résidents. Et comme elle leur a servi de soignante, Ils le lui ont rendu amour et affection. Vers la fin de son contrat, les grandes personnes ont organisé une « manifestation » auprès de la directrice pour prolonger le contrat de celle-ci et ne pas la laisser partir. Chacun a exprimé les raisons de cette demande :

« Elle s'intéresse vraiment à nous » ; « Elle donne de son temps pour faire plaisir aux autres » ; « C'est la petite fille que nous aimerions tous avoir ». (Tu comprendras, p.308).

Elle s'est réjoui de sa présence au sein de cette maison grâce à ces grandes personnes qu'elle a trouvées admirables. Elle pense qu'elle doit suivre leurs exemples et savoir chercher la percée de soleil à travers les nuages pour pouvoir avancer :

« Tous, vous m'avez enrichie. J'ai appris une leçon de vie. Les Tamaris, ce n'est pas une maison pour personnes âgées, c'est un lieu où vivent des personnes qui ont une histoire, une philosophie, un caractère et des particularités qui les rendent si attachantes ». (Tu comprendras, p.328)

Comme Marie est partie sur une croisière pour se réintégrer, et malgré son besoin de solitude, elle s'est liée d'amitié avec deux autres voyageurs. Chacune avait ses déboires sentimentaux, en les aidant à dépasser leurs moments difficiles, elle a réussi, elle aussi à reprendre confiance en elle-même. En donnant intérêt et amour autour de soi, on collecte des bénéfices indéniables pour soi même.

B) Valeur positive de la Communication :

Cyrułnick avait déterminé trois procédés comme moyens d'exorcisme fondamentaux. Premièrement, il a mis l'accent sur

le rôle de la verbalisation de la douleur : la parole. Il faut parler pour s'extraire à la douleur. Deuxièmement, il a précisé que la mentalisation ou l'imagination joue un grand rôle de purgation. Rêver ou fantasmer coupe les liens avec le réel qu'on n'arrive plus à supporter. Troisièmement, la créativité ou la sublimation. Dans les deux romans, Grimaldi a employé seulement le premier et le troisième pilier cathartique.

Au cours de leurs cheminements de reconstruction, Julia et Marie se sont attachées à des personnes empathiques qui ont constitué pour elles des éléments majeurs de sécurité :

« Un groupe familial « flexible » fonctionne comme une base de sécurité : un membre blessé pourra s'y ressourcer ». (Cyrulnick, connaissances de bases,p.11)

Pendant huit mois, la durée de son contrat à la maison de retraite, Julia n'a fait que parler. Son métier impliquait de communiquer avec les retraités pour les épauler psychiquement. Or, pendant les conversations, une dame octogénaire appelée Louise avait touché une corde sensible chez elle :

« C'est la seule patiente avec laquelle je me laisse aller quelques fois à des confidences ». (Tu comprendras.p.283) Dans son fort inconscient, elle commence à ressembler à sa grande mère :

« J'ai découvert Louise. C'est une maminou différente, une relation nouvelle, mais elle est là, vivante, heureuse ». (Tu comprendras,p.351).

Elle n'a cessé de lui prodiguer des conseils sur la construction de sa vie future :

« Vous avez la chance d'être entourée de personnes qui vous ouvrent les yeux. Profitez-en ». (Tu comprendras, p.285).

Une seconde octogénaire appelée Miss Mamie, connue par son optimisme lui apprend à reprendre goût à la vie, à mesurer le

degré de sa chance. Malgré son atteinte de la maladie d'El Zaheimer, elle lui confie :

« J'ai beaucoup de chance, vous savez. J'ai 84 ans, j'entends encore le pepiement des oiseaux, je peux lire avec une simple paire de lunettes, j'ai même encore quelques vraies dents. Beaucoup n'arrivent pas en si bonne forme. Et puis mon passé n'a pas vraiment disparu, je ne me souviens pas, c'est tout ». (Tu comprendras, p.29)

Nous pensons que cette maison de retraite a joué le rôle d'une couveuse auprès de Julia. Elle commence tout d'abord à apprécier leurs âges et par conséquent à respecter leurs expériences :

« Comme je n'avais plus peur de ma douleur. Je crois qu'ici je suis en train de grandir. Je vis avec des personnes qui ont trois fois mon âge. Des drames, elles en ont vécu(...) Elles sont peut-être en mille morceaux à l'intérieur(...) mais elles sourient, elles rient, elles vivent. Pire, elles sont heureuses. De ces expériences douloureuses, elles ont tiré une force : celle de voir l'essentiel. Auprès d'elles, j'apprends la résilience ». (Tu comprendras, p.238).

Au fil des jours, une transformation s'opère à l'intérieur de Julia :

« J'ai parfois l'impression de ne plus être là même personne » (Tu comprendras, p.132)

Elle reconnaît : *« j'ai bien avancé depuis que je suis ici ». (Tu comprendras, p.155)*

Aux Tamaris, ils effectuaient beaucoup de promenades, malgré sa résistance, Julia s'en réjouit : *« j'étais avec deux amies, les âges ne comptaient plus » (Tu comprendras, p.196)*

Une de ces promenades a contribué à effacer de chez Julia les traces du passé. Les valeurs bénéfiques de l'eau et son rôle cathartique était déjà étudié par Gaston Bachelard dans son

œuvre « L'eau et les rêves »¹¹. L'eau chaude a eu raison de ses nerfs en boule :

« *Comme si toutes les angoisses, toutes les douleurs étaient emportées dans les courants d'eau chaudes* ». (*Tu comprendras*,p.195)

Quant à Marie, l'héroïne du « le premier jour du reste de ma vie », elle aussi été épaulée par ses deux amies : Anne et Camille.

« *Elle est partie pour se retrouver, à l'autre bout du monde, elle s'est rencontrée. Et puis, il ya Anne et Camille, ses amies* »(*Le premier jour*.p.155)

apprentissage de la résilience grâce à la parole :

Cyrulnick avait déjà mis l'accent sur l'importance de la parole, or si celle-ci avait lieu avec un proche, elle aurait une efficacité énergétique plus grande :

« *Quand notre entourage nous propose un lieu de parole, nous pouvons partager notre émotion douloureuse* ». (Cyrulnick, résilience, connaissances de bases,p.13)

Lorsque Julia confie à sa sœur ce qui lui alourdit le cœur, elle s'en décharge petit à petit :

« *Papa, le manque, la douleur, Maminou, Marc, l'angoisse, le vide, les excès, le sentiment de ne plus être à ma place là bas (à Paris) et de marcher à côté de ma vie* »(*Tu comprendras*.p.155).

Raconter, c'est oser libérer un discours sur son histoire intime, c'est tenter de déverrouiller son cœur. La parole circule et prend alors le pas sur le trauma. Elle permet de reconstituer la liaison entre le conscient et l'inconscient pour ne pas se laisser submerger une seconde fois.

¹¹ Cf. Bachelard (Gaston), L'eau et les rêves :essai sur l'imagination de la matière, Paris, José Corti, Les Essais, 1942.

La parole peut aussi être utile s'il vient sous forme de conseil. Le meilleur conseil que les grandes personnes ont réussi à lui prodiguer, c'était de vaincre sa peur interne pour pouvoir faire face à la vie.

« D'hier, il ne faut garder que le positif. De demain, il ne faut rien attendre. On ne peut pas changer le passé, on ne peut pas connaître l'avenir.(...) La peur découle du passé et abîme le futur»(Tu comprendras.p.284)

Apprivoiser la peur était un maître mot pour pouvoir se lever après la cassure. Au lieu de tomber dans la souffrance pure et dure, il faut vaincre la peur. Il faut savoir optimiser sa douleur :

« Si vous étiez ma petite fille, je vous dirais que la peur est un sentiment nécessaire, qui peut nous sauver de certains dangers. Mais elle peut aussi paralyser ceux qui lui laissent trop de place.(...) Si vous étiez ma petite fille, je vous dirais que vous devez apprivoiser cette peur. Elle doit vous servir de carburant, pas de frein». (Tu comprendras.p.284)

Et pour faire sauter tous ses verrous, Maminou lui fait remarquer que la plus grande peur est celle de perdre confiance en soi. Elle l'encourage donc à ne plus avoir peur d'elle-même, de ne plus sous estimer ses points forts :

« Si vous vous débarrassez de cette peur de vous-même, vous n'aurez plus peur de personne. Personne ne vous fera plus souffrir si vous croyez en vous». (Tu comprendras.p.285).

Dans le second roman, Grimaldi offre à son héroïne les avantages de la parole à travers les connaissances nouvelles qu'elle tisse pendant son trajet sur la croisière. Faire de nouvelles connaissances, rencontrer des gens nouveaux régénèrent la capacité à effectuer la résilience en soi :

« Elle avait oublié à quel point c'était bon de rencontrer de nouvelles personnes. Cette croisière le lui rappelle.(...) Elle découvre leurs histoires et leur confie la sienne. La page est vierge, ils ne savent rien les

uns des autres. Il n'ya pas de préjugés, pas d'images qui colle à la peau ». (Le premier jour.p.87)

Ce fût son amie Anne, une octogénaire, qui la pousse à apprécier la chance que lui offre la vie une seconde fois. Être dégoûtée des hommes à cause d'un mari égoïste ne veut pas dire la fin du monde. Elle lui donne confiance en une nouvelle relation qui peut être fructueuse. Elle l'aide à chasser elle aussi, la peur qui la paralyse :

« Sachez,(...) que l'amour n'a pas d'âge. si j'avais pensé comme vous , j'aurais le cœur bien sec aujourd'hui, Les rides ne sont pas des barrières aux sentiments. J'ai quatre vingt ans et je me sens comme une midinette dans les bras de Georges. Le corps change, pas les sentiments ». (Le premier jour, p 165).

C) la sécurisation familiale comme facteur de résilience :

Dans son ouvrage sur la résilience, Cyrulnick a mis l'accent sur le rôle de la sécurité dans le processus de résilience. Bowlby¹², avait lui aussi souligné le rôle de l'attachement maternel dans la sécurisation des personnes traumatisées. Quelque soit l'âge, nous avons besoin de nous blottir dans les bras maternels. Une personne bien sécurisée depuis l'enfance, dépassera facilement les combats de l'existence. Cyrulnick cite que *« les mal partis de l'existence (ceux qui n'ont pas un attachement parental solide) sont les plus vulnérables. Alors que « ceux ayant acquis (...) un attachement sécure, seront blessés, bien sûr, mais se remettront à vivre, à se développer dans le milieu qui les soutient ». (résilience, connaissances de base p.9).*

¹² Bowlby est le directeur de la société britannique de psychanalyse. cf. The origins of Attachment Theory : Bowlby and Mary Ainsworth,1992. Cité par Cyrulnick dans Résilience, connaissances de bases : « le degré de résilience face aux événements traumatisants de la vie sont fortement déterminés par les schémas d'attachement » .p. 9

Heureusement que Julia était fortement sécurisée dans sa famille. Ses mémoires en témoignent :. « *Quand j'étais petite, mes parents, ma sœur et moi passions des journées entières à la plage.(...) On ne rentrait qu'après avoir eu notre content de bons moments. C'étaient de ces moments naturels quand on les vit et magiques quand on y repense* » (*Tu comprendras*,p.116)

Julia ira reprendre force auprès de sa mère. Elle a décidé de passer entre ses bras un week-end : « *pendant deux jours, elle va être ma mère, je vais être sa fille. On va être une famille. Différente, amputée, mais une famille quand même* ».(*Tu comprendras*,p.197).

Pour mieux optimiser la douleur et amplifier l'énergie de résilience, elle se laisse emporter par cette chaleur maternelle :

« *Je me blottissais tout contre elle, ça sentait le Chanel numéro 5, elle m'entourait de ses bras plein de douceur et on restait là, des minutes, parfois des heures, à parler ou à se taire.*»(*Tu comprendras*.,p.114).

Marie, elle aussi, avait la chance d'être entourée de ses deux filles adolescentes qui lui ont ouvert les yeux sur la réalité égoïste de leur père. Ce sont elles qui l'ont encouragée à entreprendre un pas positif dans sa vie en le quittant : « *Mais une fois que ces filles ont planté cette pensée dans sa tête, elle n'a plus pensé qu'à ça* ».(*Le premier jour*, p18).

Ce genre d'attachement entre les générations ,soit du petit au grand soit, du grand au petit montre le génie romanesque de Virginie Grimaldi qui envoie au lecteur un clin d'œil l'invitant à profiter de la vie, quelque soit l'âge.

Conclusion :

Quoiqu'elle soit courte, notre recherche avait le but d'éclaircir la notion de Résilience. Cette notion si simple mais aussi différente de la catharsis est très utile. Les deux phénomènes

ont besoin d'un temps sans mesure pour être réalisé. Si la catharsis est l'apanage d'un travail énorme et compliqué de purgation, la résilience implique un travail plus doux. Et si la catharsis implique l'existence d'un psychologue expérimenté qui saurait décharger le malade de ses affects pathologiques, la résilience peut avoir lieu à tout âge et avec de simples moyens de soins.

Virginie Grimaldi avait l'intention d'écrire des histoires simples, nous pensons qu'elle a enrichi les sentiments de ses lecteurs par la force de l'amitié et de la Communication qu'elle a opéré entre les différentes générations. Sur la croisière, il y avait de tous les âges, les petits, les jeunes, les grandes personnes. Ce genre de va et vient de communication fluide et sincère entre les générations a enrichi à l'extrême les sentiments. Les jeunes qui leur manque l'expérience profitent des conseils des grands. Ceux-ci qui n'ont rien à perdre, ont prodigué sincèrement leurs expériences. Que les jeunes en profitent ou non, ce n'est pas l'essentiel. Le plus précieux était l'échange qui a emmené par la suite la décharge émotionnelle.

Grimaldi a utilisé le même procédé d'échange entre les générations dans la maison de retraite. Le lecteur était vraiment amusé par la bonne humeur que dégagent les résidents. Ils vivent heureux parce qu'ils ont terminé leurs aventures. Il ne leur reste que la sagesse à transmettre aux jeunes pour les aider à dépasser leurs moments difficiles. Des échanges, des rires, des confidences, des moments précieux, ils savent la valeur du moment présent.

Sans peut-être le vouloir, Grimaldi a suivi à la lettre le cheminement de la théorie de résilience expliquée par le neurologue Cyrulnick. Après le choc traumatique, chaque humain souffre, c'est normal. La force contenue dans sa

personnalité, le degré de sa sécurité interne, son environnement, sa culture, sa communication décident de son cheminement vers la résilience. Et c'est exactement le chemin parcouru par les héroïnes traumatisées de Grimaldi. Elles sont tombées mais ont trouvé la force de se relever et repartir pour de nouvelles vies. Elles nous inculque un conseil précieux : L'amour n'a pas d'âge. La vie ne cessera jamais de nous enseigner. Il vaut mieux optimiser sa douleur, et toujours profiter de l'instant présent.

Bibliographie:

Corpus

Grimaldi (Virginie), Tu comprendras quand tu seras plus grande, Fayard, 2016.

, Le premier jour du reste de ma vie, Fayard, 2015.

Ouvrages sur la résilience :

- Cyrulnick (Boris), la résilience, connaissances de bases, Paris, Odile Jacob, 2002.
- Anaut (Marie), Trauma, Vulnérabilité en protection de l'enfance, Nathan Université, Paris, 2002.
- Anaut (Marie), Résilience, transmission et élaboration du trauma dans l'écriture des enfances blessées, Nathan Université, Paris, 2002.
- Anaut (Marie), La résilience: Surmonter les traumatismes, Nathan Université, Paris, 2003.
- Anaut (Marie), La résilience en situations de soins : approche théorico clinique, Nathan Université, Paris, 2004.

Articles sur la résilience

- Cyrulnick (Boris), Manifeste pour la résilience, ERES, Spirale, 2001/2, numéro 18, pp.77-82.
- Cyrulnick (Boris), Résilience et développement cognitif, ERES, Le coq-héron, 2005/2, numéro 181, pp.112-127.
- Cyrulnick (Boris), LA RÉSILIENCE : UN PROCESSUS MULTICAUSAL, revue française des affaires sociales, 2013/1, p.p.15 à 19.
- Lecompte (Jacques), Qu'est ce que la Résilience ? Question faussement simple. Réponse nécessairement complexe, Toulouse, Laboratoire cognition et décision, École pratique des Hautes études, Maison de la recherche, UTM, SD.
- Michalet (Bernard), Résilience : perspectives historiques, défis théoriques et enjeux cliniques. Frontières, volume 22, numéro 1-2, automne-printemps 2009-2010. p.10-18.

