02

Notre newsletter

Faire bouger le monde !

Detox and Grow! by Chantal Vander Vorst

Lettre d'information et de sensibilisation aux métiers du coaching et du mieux-vivre

Lettre ouverte à Charles Darwin L'Art de la Résilience

Par Chantal Vander Vorst
CEO Detox & Grow
www.detoxandgrow.com

Cher Monsieur Darwin,
Cher Charles,

Il faut que l'on parle.
J'espère que vous avez pu apprécier ma première lettre concernant *« la délicate question du pouvoir »*.

Dans mes réflexions nocturnes et multiples cogitations, je me suis penchée sur la notion de Résilience. Il s'agit là aussi de la question du pouvoir, et plus spécifiquement de notre puissance intérieure. La Résilience, cette magnifique capacité à rebondir et à atteindre un nouvel équilibre quoi qu'il arrive.
Oui, quoi qu'il arrive.

Et les questions à ce sujet sont multiples :

- La Résilience est-elle innée, acquise, épigénétique ou un peu de tout cela ?
- La Résilience est-elle un art, une science ou un peu des deux ?
- Quelles sont pistes pour la révéler et/ou la développer ?

Nous voici au cœur d'un vaste débat.
La Résilience me semble en partie innée : nous possédons de nombreux mécanismes de guérison, de reconstruction : le corps n'est pas figé, il est un processus vivant.

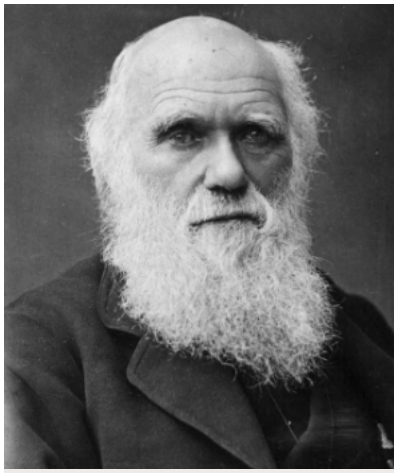
Prenons l'exemple du cerveau et de sa magnifique plasticité, qui permet de recréer de nouvelles connexions neuronales lors d'une altération ou d'une destruction de celui-ci. N'est-ce pas là un impressionnant processus de Résilience ?

Prenons aussi la reconstruction d'un os après une fracture : l'os se régénère de lui-même pour maintenir la Vie.

Avec un peu de bon sens, et peut-être de simplification : si nous n'étions pas Résilients nous ne serions plus là, ou nous serions fortement marqués physiquement et psychiquement par tous les chocs que nous avons rencontrés dans nos Vies.

Pour ma part, j'ai subi huit opérations chirurgicales, et si la Résilience n'existait pas je ne pourrais plus marcher, ne pourrais pas faire de karaté et en fait je ne serais même plus là pour écrire cet article.

Une nouvelle discipline de la recherche scientifique a vu le jour : l'épigénétique. Vous auriez adoré vous y intéresser, j'en suis certaine. Tout aussi impressionnante que la plasticité neuronale, l'épigénétique met en lumière notre propre capacité à favoriser l'expression ou la non-expression de nos gènes. Joël



Charles Darwin

Naturaliste et paléontologue britannique dont les travaux sur l'évolution des espèces vivantes ont révolutionné la biologie avec son ouvrage : *« L'Origine des espèces »* paru en 1859.
Né 12 février 1809 à Shrewsbury dans le Shropshire et décédé le 19 avril 1882 à Downe dans le Kent.

心技体
Shin Gi Taï
L'unité de l'esprit, de la technique et du corps

de Rosnay (scientifique, prospectiviste, conférencier et écrivain) a mis en évidence cinq facteurs ayant une influence épigénétique :

- Apprendre à gérer son stress et à réguler les émotions
- Développer le plaisir dans la Vie
- Prendre soin de la nutrition
- Favoriser des relation harmonieuses
- Bouger et se mettre en mouvement

Bonne nouvelle : nous pouvons agir sur chacun de ces facteurs. Nous pourrions donc aller jusqu'à la conclusion que ces facteurs ont un effet bénéfique sur la Résilience… de nos gènes ! Musclons nos gènes, pour plus de bien-être et d'épanouissement.

Continuons notre chemin.

À mon sens, la Résilience est aussi une compétence que l'on peut développer. Tout comme l'assouplissement musculaire, cela exigera un entraînement, de la lucidité, de la rigueur et de la discipline.

Boris Cyrulnik (auteur, neurologue, psychiatre et psychanalyste) connaît la Résilience, il l'incarne en ayant surmonté le traumatisme d'avoir passé une partie de son enfance dans les camps de concentration lors de la Seconde Guerre mondiale. Dans son dernier livre, il évoque la question du choix :

- Opter pour le statut de victime durant toute la Vie ;
- Ou lâcher progressivement ce statut en se mettant en chemin et en acceptant des étapes d'angoissante liberté.

Ne nous méprenons pas : nous sommes parfois réellement victime d'événements douloureux et traumatisants. Les caps seront parfois extrêmement difficiles pour aller de l'avant et la question du choix se posera peut-être après un long chemin.

Pourquoi parfois arrivons-nous à retrouver un équilibre dans des événements traumatisants, et nous stressons-nous pour des petits tracas quotidiens ?

La réponse provient peut-être de la boîte noire appelée : Cerveau. Un choc brutal et soudain active le plus souvent la partie adaptative de notre cerveau, le néocortex préfrontal ou méta-conscience qui permet choisir la moins mauvaise ou la meilleure stratégie pour préserver la Vie.

La partie plus automatique, plutôt limbique de notre cerveau est comme une bibliothèque remplie de connaissances, de croyances et d'expériences. Elle est assez réactive par rapport à l'imprévu et à l'inconnu, et elle a l'habitude de retenir le négatif (pour nous en protéger, je pense). Mais les aspects négatifs peuvent être tellement ancrés dans notre cerveau que nous aurons tendance à continuer à vivre le choc et le traumatisme même des années plus tard.

Le chemin de Résilience passera donc par un re-questionnement des tendances conditionnées, des habitudes mentales et émotionnelles. Pour aller de l'avant, il faudra souvent procéder à une reconsidération de l'événement, à l'accueil de ce qui est – aussi moche soit la réalité – et à l'abandon de loyautés implicites.

Dans cette triple hypothèse : la Résilience innée, acquise et épigénétique, quels conseils donner ?

Voici quelques pistes :

1. Faites-vous confiance, vous parviendrez à libérer les ressources nécessaires pour parcourir le chemin d'apaisement ;
2. Accueillez les émotions comme elles viennent, à bras ouverts avec empathie et tendresse pour soi ;
3. Lorsque l'angoisse arrive, respirez bien profondément, ancrez-vous dans le sol comme un arbre avec ses racines et détendez vos muscles pour détendre votre esprit ;
4. Renforcez les relations avec des personnes qui ont une empathie réelle, qui sont calmes et vous laissent de l'espace d'expression sans vous envahir de leurs propres émotions, avis, conseils, incompréhensions et projections ;
5. Au besoin, isolez-vous et protégez-vous ;
6. Rendez réellement ou symboliquement aux êtres qui vous ont blessé ce qui leur appartient ;
7. Fiez-vous à votre instinct et votre intuition, centrez-vous au plus profond de vous-même à la recherche de vos besoins réels et de votre calme intérieur ;

« Pour aller de l'avant, il faudra souvent procéder à une reconsidération de l'événement, à l'accueil de ce qui est – aussi moche soit la réalité – et à l'abandon de loyautés implicites. »

8. Optez pour des moments de plaisir, de ressourcement, et félicitez-vous longuement d'être qui vous êtes ;
9. Lâchez ce que vous ne pouvez ni contrôler, ni influencer ;
10. Remontez dans un cercle vertueux, pas à pas, un petit peu tous les jours ;
11. Au besoin, faites-vous aider ;
12. Le moment venu, faites le choix de quitter le statut de victime, et dites oui à la libération.

Cher Monsieur Darwin,
Cher Charles,

Les poisons anti-Résilience sont bien présents aussi en nous également. Par "poisons", je veux dire notre grande capacité à "boucler", à tourner en rond et à ruminer. Ils semblent aussi avoir été sélectionnés par notre espèce !

Comme tout poison, c'est la dose et la durée d'ingestion qui en feront un agent toxique. Cette toxicité est présente en nous et ce n'est pas une fatalité ! Je pense et j'imagine que nous nous rejoignons pour affirmer que la Résilience et l'adaptabilité ont déjà été sélectionnées par notre espèce afin de contrer nos propres démons. Bonne nouvelle !

Je conclurai par ceci : la Résilience est un Art, une danse de la Vie faite de méandres et de surprises. Elle est également une Science en grande partie logique et prévisible.

Et le mélange de tout cela en fait une magnifique alchimie !

À bientôt Charles !
Chantal Vander Vorst

→ Detox&Grow!
www.detoxandgrow.com
Chantal Vander Vorst
chantalvdv@detoxandgrow.com
+32.495.55.15.74
Céline Vander Vorst
celine@detoxandgrow.com
+32.486.80.93.29